

ଯୋଗଦୃଷ୍ଟି ସତ୍ସଙ୍ଗ ଶୃଙ୍ଖଳା

ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ନିବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ

ସ୍ବାମୀ ନିରଂଜନାନନ୍ଦ ସରସ୍ବତୀ



ଯୋଗ ପଦ୍ମିନୀବେଦନସ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ, ମୁଲୋର, ବିହାର, ଭାରତ

ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ନିବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ

ଓଁ, ପ୍ରେମ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ସହିତ

ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ନିବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ

ସ୍ବାମୀ ନିରଞ୍ଜନାନନ୍ଦ ସରସ୍ବତୀ

ବିଶ୍ୱ ଯୋଗପୀଠ, ଗଙ୍ଗା ଦର୍ଶନ, ମୁଙ୍ଗେରରେ ୨୩ରୁ ୨୬ ଜୁନ, ୨୦୧୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଆୟୋଜିତ ଯୋଗଦୃଷ୍ଟି ସତ୍ସଙ୍ଗ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ପ୍ରବଚନ



ଯୋଗ ପବ୍ଲିକେଶନସ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ, ମୁଙ୍ଗେର, ବିହାର, ଭାରତ

ମୂଳ ଇଂରାଜୀର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ: ସୁଦତ୍ତା ପଟ୍ଟନାୟକ
ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା, ଭାରତ

© ବିହାର ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ- ୨୦୧୧

ଯୋଗ ପବ୍ଲିକେଶନ୍ସ ଟ୍ରଷ୍ଟର ଲିଖିତ ଅନୁମତି ବିନା
ଏହି ପୁସ୍ତକର କୌଣସି ବି ଅଂଶର ଅନ୍ୟତ୍ର ମୁଦ୍ରଣ କିମ୍ବା
ଅନ୍ୟ କେଉଁ ରୂପରେ ପ୍ରଯୋଗ ନିଷିଦ୍ଧ ।

ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଓ ବିହାର ଯୋଗ- ଏ ଦୁଇଟି ନାମ ହେଉଛି ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗମିତ୍ରମଣ୍ଡଳ
ଆନ୍ଦୋଳନର ପଞ୍ଜୀକୃତ ସ୍ୱତ୍ୱଚିହ୍ନ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅନୁମତି ସହକାରେ ଏ ଦୁଇଟିକୁ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଇଛି ।

ଯୋଗ ପବ୍ଲିକେଶନ୍ସ ଟ୍ରଷ୍ଟଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ ୨୦୧୧

ପ୍ରକାଶକ ଏବଂ ବିତରକ: ଯୋଗ ପବ୍ଲିକେଶନ୍ସ ଟ୍ରଷ୍ଟ, ଗଙ୍ଗା ଦର୍ଶନ
ମୁଙ୍ଗେର, ବିହାର, ଭାରତ

ମୁଦ୍ରକ: ଏ ଜିଏନ୍ ଅଫ୍ ସେଟ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ, ଗ୍ରେଟର ନଏଡ଼ା
ଓ୍ଵେବ୍‌ସାଇଟ୍: www.biharyoga.net

ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ: ସୁଦତ୍ତା ପଟ୍ଟନାୟକ

ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ

ଏ, ୬/୨, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମାର୍ଗ, ଜୟଦେବ ବିହାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର- ୭୫୧୦୧୩

ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରକାଶନ: ୨୦୨୧

ମୁଦ୍ରକ: ଶ୍ରୀରାମ ଷ୍ଟିଲ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟିଂ, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ସବିନୟ ସମର୍ପଣ

ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ବତୀଙ୍କ ଚରଣ କମଳରେ
ଯେ ଆମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଯାତ୍ରାରେ
ସଦାସର୍ବଦା ପ୍ରେରଣା ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ
କରି ଆସୁଛନ୍ତି

ବିଷୟ ସୂଚୀ

ଗୋଟିଏ ପଥିକର କାହାଣୀ	୦୭
ପ୍ରକୃତିର ମାର୍ଗ	୨୦
ପ୍ରକୃତିର ସଫଳାନ ଓ ନିକୃତିର ଅନେକ୍ଷଣ	୪୧
ଗୁରୁଜ୍ଞ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ	୫୭

ଗୋଟିଏ ପଥିକର କାହାଣୀ

୨୩ ଜୁନ, ୨୦୧୦

ଆପଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ ଜାଣିଥିବେ ଯେ ୨୦୦୯ ମସିହାରେ ମୋ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଅଧ୍ୟାୟର ପରିସମାପ୍ତି ଘଟିଲା । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିର ପ୍ରମୁଖ ଘଟଣାବଳୀ ଯୋଗ ସହିତ ତଥା ଭାରତ ଓ ବିଦେଶରେ ଯୋଗର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଦୀର୍ଘ ୪୦ ବର୍ଷ ଧରି ମୋର ଗୁରୁଦେବ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ବତୀଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ, ପ୍ରେରଣା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଫଳତା ପୂର୍ବକ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ବରେ ଯୋଗର ପ୍ରଚାରପ୍ରସାର ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିଛି । ମୋ ଗୁରୁଙ୍କର ମହାନ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପୂର୍ତ୍ତି ଅଭିମୁଖେ ଏହା ମୋର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଯୋଗଦାନ ଅଟେ ।



ଜୁଲାଇ ୨୦୦୯ ମସିହାରେ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମିଜୀ ମୋତେ ଡାକି କହିଲେ, “ଏବେ ତୁମକୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଯାତ୍ରାରେ ବାହାରିବାକୁ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ତୁମ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଅଧ୍ୟାୟକୁ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ।” ପୁରୁଣା ଅଧ୍ୟାୟଟି ସାର୍ବଜନିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ କି ବିଶ୍ୱର କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ବିଭିନ୍ନ ସମାଜର ଲୋକମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ରହିବା ସହିତ ଯୋଗର ପ୍ରସାର ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟଟିରେ ମୋ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ଥିଲା, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ମୁଁ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲି ।

ଗଲା ମାସରେ ମୁଁ ନିଜପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ଭ୍ରମଣରେ ବାହାରିଯାଇଥିଲି ଏବଂ ଉତ୍କଳ ପର୍ବତମାଳାର ବିଜନତା ମଧ୍ୟରେ କିଛି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିଥିଲି । ସେଠାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମିଜୀ ମହାସମାଧି ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦେଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତନ ଆରମ୍ଭ କଲି । ମୋ ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟର ପ୍ରାରମ୍ଭ କିପରି ହେବ, କିଭଳି ଭାବରେ ଏହାର ଉପକ୍ରମଣିକା ଲେଖିବି, ସେ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତନ କରିବା ସମୟରେ ମୋ ପିଲାଦିନେ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମିଜୀ କହିଥିବା କାହାଣୀଟିଏ ମନେ ପଡ଼ିଗଲା ।

ଶ୍ରୀ ଆତ୍ମାରାମ ଓ ଆଲୋକର ନଗରୀ

ଜଣେ ପଥିକ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ପାରି ନଥିଲେ । ସେହି ସ୍ଥାନଟି ଅନେକ ଦୂରରେ ଥିଲା । ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ପଥିକଟି ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯାତ୍ରାର ଶେଷ ନଥିଲା । ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଥିଲା ଆଲୋକର ନଗରୀ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ । ପଥିକଙ୍କ ନାମ ଥିଲା ଶ୍ରୀ ଆତ୍ମାରାମ ।

ଦୀର୍ଘଦିନର ଯାତ୍ରା ପରେ ଶ୍ରୀ ଆତ୍ମାରାମ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ କଲେ । ସେ ଗୋଟିଏ ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥଳ ଖୋଜିଲେ, ଯେଉଁଠି କିଛିଦିନ ବିଶ୍ରାମ କରିପାରିବେ, ନିଜର ପରିଧେୟ ବସ୍ତ୍ର ସଫା କରିପାରିବେ, ଉତ୍ତମ ଭୋଜନ କରିବେ ଏବଂ ଯାତ୍ରାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣ ପାଇଁ ଶକ୍ତିସଂଚୟ କରିପାରିବେ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ପଞ୍ଚତାରକା ହୋଟେଲ୍ ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଲା । ହୋଟେଲର ନାମ ଥିଲା ‘ସଂସାର’ । ସେ ହୋଟେଲ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ତାର ପରିଚାଳକ ମିଷ୍ଟର ମନୀରାମ ଓ ତାଙ୍କର କର୍ମଚାରୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ସ୍ୱାଗତ କଲେ । ଶ୍ରୀ ମନୀରାମଙ୍କ ସହିତ ଦୁଇଜଣ ସୁନ୍ଦରୀ ଓ ନିପୁଣା ଯୁବତୀ ଥିଲେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ନାମ ଥିଲା ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହା ।

ମିଷ୍ଟର ମନାରାମ, ଆତ୍ମାରାମଙ୍କୁ ସ୍ଵାଗତ କରି ସେ କେଉଁଠାରୁ ଆସିଛନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳ କେଉଁଠି ଇତ୍ୟାଦି ପଚାରି ବୁଝିନେଲେ ଓ କହିଲେ, “ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ତ ବହୁତ ଦୂର। ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ନଗରୀରେ କେବେ କେହି ପହଞ୍ଚିଥିବା କଥା ମୁଁ ଶୁଣିନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଅନେକେ ଏହାର ସନ୍ଧାନରେ ଆସିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ହୋଟେଲରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇଛନ୍ତି। ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ତୁମର କ୍ଳାନ୍ତି ଅପନୋଦନ କର। ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର, ହୋଟେଲର ସୁନ୍ଦର ବାତାବରଣରେ ରହି ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କର। ମୁଁ ମୋର ସହଯୋଗୀଙ୍କୁ ତୁମ ସେବା ଓ ଯତ୍ନପାଇଁ ନିୟୋଜିତ କରୁଛି। ତୁମର ସବୁ ଆବଶ୍ୟକତା ସେମାନେ ପୂରଣ କରିବେ।” ଏହାପରେ ସେ ମିଷ୍ ବାସନା ଓ ମିଷ୍ ମୋହାଙ୍କୁ ଡାକି କହିଲେ, “ଆତ୍ମାରାମଜୀଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଅ। ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଭଲ କକ୍ଷ ଦିଅ। ସ୍ନାନପାଇଁ ଗରମପାଣିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କର। ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟ ତାଙ୍କୁ ନେଇଯାଅ ଓ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ କର। ହୋଟେଲ ପରିସରରେ ଥିବା ଦୋକାନ ଓ ନାଇଟ୍ କ୍ଲବ୍ କୁ ନେଇ ତାଙ୍କର ମନୋରଂଜନ କର। ଆଲୋକର ନଗରୀ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଯିବା କଥା ଭୁଲିଯାଇ ଏହି ହୋଟେଲରେ ଯେପରି ସେ ଦୀର୍ଘକାଳ ଅବସ୍ଥାନ କରନ୍ତି, ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କର।”

ମିଷ୍ ବାସନା ଓ ମିଷ୍ ମୋହା ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କର କକ୍ଷ ମଧ୍ୟକୁ ଘେନିଗଲେ। କକ୍ଷଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁସଜ୍ଜିତ ଥିଲା। ସେ ତାଙ୍କର ଲୁଗାପଟା ବାକ୍ସିକୁ ସେଠାରେ ରଖି ତାଙ୍କ କ୍ଳାନ୍ତ ଶରୀରକୁ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ଶଯ୍ୟାରେ ଲୋଟାଇ ଦେଲେ। ଏହି ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ଗହଣରେ ଦିନ ପରେ ଦିନ ବିତିଗଲା। ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ଭୋଜନ ସମୟରେ ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟକୁ ଘେନିଯାଉଥିଲେ ଯେଉଁଠାରେ ଦେଶବିଦେଶର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ପରିବେଷିତ ହେଉଥିଲା। ସବୁକିଛି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିଲା। ପଥିକଙ୍କୁ ଯେପରି କୌଣସି କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ନହୁଏ ଏବଂ ଯେପରି ତାଙ୍କର ମନପସନ୍ଦର ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ସେମାନେ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉଥିଲେ। ରାତ୍ରିଭୋଜନ ପରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ରାତ୍ରିକାଳୀନ ମନୋରଂଜନ ସ୍ଥଳୀକୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଯାଉଥିଲେ ଯେଉଁଠି ହୋଟେଲ ପରିଚାଳକଙ୍କର ଆହୁରି ଅନେକ ବନ୍ଧୁ: ମିଷ୍ଟର ଲୋଭ, ମିଷ୍ଟର ଅର୍ଥଲିପ୍ସ, ମିଷ୍ ଭାବନା ଆଦିଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ଦେଖାସାକ୍ଷାତ୍ ହେଉଥିଲା। ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦର ସହିତ ବନ୍ଧୁମିଳନ ଆସରଗୁଡ଼ିକର ମଜା ନେଉଥିଲେ। ମିଷ୍ ଅଧିକାରୀ, ମିଷ୍ ଭାବନା, ମିଷ୍ ବାସନା ଓ ମିଷ୍ ମୋହା ଆତ୍ମାରାମଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ସାଥୀ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ।

ଶ୍ରୀ ଆତ୍ମାରାମ ସେହି ହୋଟେଲରେ ଅନେକ ଦିନ ଅତିବାହିତ କଲେ। ଦିନ ଯେତେ ଯେତେ ଗଡ଼ିଚାଲିଲା ସେ ଯେ କେବଳ ଜଣେ ଯାତ୍ରୀ, ଏଇ ହୋଟେଲରେ ସେ ବିଶ୍ରାମ

କରିବାକୁ ଆସିଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଯାତ୍ରା ଶେଷ ହେବାକୁ ଆହୁରି ଅନେକ ପଥ ବାକି ଅଛି, ଏକଥା ସେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିସ୍ମୃତ ହେବାରେ ଲାଗିଲେ । ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କର ମନେପଡୁଥିଲା ଯେ ତାଙ୍କୁ ଆଲୋକର ନଗରୀ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଯିବାକୁ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ହେବା ପରେ, ହୋଟେଲ୍ ପରିଚାଳକଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଓ ସେହି ସୁନ୍ଦରୀ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ସଖ୍ୟ ଲାଭ କରି ସେ ଏହି ସ୍ୱପ୍ନକୁ ବିସ୍ମୃତ ହେଉଥିଲେ ଏବଂ ହୋଟେଲ୍‌ର ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ଭିତରେ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ହଜାଇ ଦେଉଥିଲେ ।

ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଦିନେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଯାତ୍ରୀ ସେହି ହୋଟେଲ୍‌କୁ ଆସିଲେ । ସେ ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ କକ୍ଷ ନେଇ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଅଲଗା ରଖି ତୁପତାପ୍ ସେଠାରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏହି ଯାତ୍ରୀଙ୍କର ଆଚରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଭୂତ ଥିଲା । ସେ ସେହି କୋଠରି ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ବନ୍ଦ କରି ରଖିଥିଲେ । ବାହାରକୁ ଆସୁନଥିଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ପୁରୁଷ ବା ନାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉ ନଥିଲେ । ସେହି ହୋଟେଲ୍‌ରେ ସେ ଥିଲେ ଚର୍ଚ୍ଚାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଅତିଥିମାନେ କହୁଥିଲେ, “ଏହି ନୂଆ ଯାତ୍ରୀ ଜଣକ ପ୍ରକୃତରେ ଅଭୂତ । ସେ କାହାରି ସହିତ ମିଶୁ ନାହାନ୍ତି । ନିଜ କକ୍ଷକୁ ଖାଦ୍ୟ ମଗାଇ ଖାଉଛନ୍ତି । ବାହାରକୁ ଆଦୌ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି ।” ମିଷ୍ ବାସନା, ମିଷ୍ ମୋହା, ମିଷ୍ ଲିପ୍ସା, ମିଷ୍ଟର ଦୈଷ୍ଟ ସମସ୍ତେ ଯାଇ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରରେ କରାଯାତ କରି ତାଙ୍କୁ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବାନ୍ଧି ରଖି ହୋଟେଲ୍‌ର ସମସ୍ତ ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଓ ବିଳାସସାମଗ୍ରୀ ସହ ପରିଚିତ କରାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସେ ଦ୍ୱାର ଖୋଲୁ ନଥିଲେ । ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବିଫଳ ହେଉଥିଲା ।

ଦିନେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଶ୍ରୀ ଆହ୍ଲାବାମ ହୋଟେଲ୍‌ର ସନ୍ତରଣ ସ୍ଥଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଉଦ୍ୟାନରେ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ସେହି ନୂତନ ଅତିଥି ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ସାକ୍ଷ୍ୟଭ୍ରମଣ କରୁଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ପଚାରିଲେ, “ଆପଣ କିଏ ? ଆପଣ ତ ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ହେବ ଏଇ ହୋଟେଲ୍‌ରେ ଆସି ରହିଲେଣି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅତିଥିମାନଙ୍କ ସହିତ ଆପଣ ମିଳାମିଶା କରୁ ନାହାନ୍ତି । ଆପଣ ବନ୍ଧୁମିଳନ ଆସରଗୁଡ଼ିକୁ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଯାଉ ନାହାନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ରହୁଛନ୍ତି । ଆପଣ କିଏ ? କ’ଣ ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟ ?”

ନୂତନ ଯାତ୍ରୀଜଣକ ଉତ୍ତର ଦେଲେ- “ମୋର ପରିଚୟ ? ଲୋକମାନେ ମୋତେ ‘ଗାଜଡ୍’ (ମାର୍ଗଦର୍ଶକ) ବୋଲି ଡାକନ୍ତି । ବୋଧହୁଏ ତାହା ହିଁ ମୋର ନାମ । ଏକୃଟିଆ ରହିବା ମୋର ସ୍ୱଭାବ । ମୋତେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଏକୃଟିଆ ରହିବାରେ ହିଁ ମୋର ଆନନ୍ଦ ।” ଏହି ନୂଆ ଅତିଥିଙ୍କ



ସଂପର୍କରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରଣା ଆଣିବା ଆତ୍ମାରାମଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ହେଲା ନାହିଁ । ସେ ଏପରି କାହିଁକି କହୁଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ କାହାର ସଙ୍ଗସୁଖ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ? ହୋଟେଲର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ରଖିବାକୁ ସେ ଚାହୁଁନାହାନ୍ତି କାହିଁକି ? ସେ କାହିଁକି ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ? ଆତ୍ମାରାମ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ, “ଆପଣଙ୍କୁ ସମସ୍ତେ ‘ଗାଇଡ୍’ ବୋଲି ଡାକନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଆପଣଙ୍କ କାମ କ’ଣ ?”

ଗାଇଡ୍ କହିଲେ, “ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ମୋର ବୃତ୍ତି ହେଉଛି, ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଆଲୋକର ନଗରୀ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀର ମାର୍ଗ ବତାଇବା । ଯେଉଁଠାରେ ନିଜର ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳ ଭୁଲିଯାଇଛନ୍ତି ଓ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ହେଉଛି ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।” ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମାରାମ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ଗାଇଡ୍ ହିଁ ଆଲୋକର ନଗରୀକୁ ରାସ୍ତା ବତାଇ ପାରିବେ, ତାଙ୍କର ହଠାତ୍ ମନେପଡ଼ିଗଲା ଯେ ସେ ବି ତ ଜଣେ ଯାତ୍ରୀ । ସେ ପୁଣି ଥରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, “ମୁଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲି । ମାତ୍ର ଏଇ ହୋଟେଲରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ରହିଯାଇଛି । ପ୍ରକୃତରେ ମୁଁ କେତେଦିନ ଏଠାରେ ରହିଯାଇଛି ମୋର ମନେପଡୁନାହିଁ । ଆପଣ ମୋତେ ଆଲୋକର ନଗରୀକୁ ରାସ୍ତା ବତାଇ ଦେଇପାରିବେ ?”

ଗାଇଡ୍ ଉତ୍ତର ଦେଲେ- “କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ମୁଁ କାଲି ହିଁ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ବାହାରି ଯାଉଛି । ଯଦି ତୁମେ ମୋ ସହିତ ଯିବାକୁ ଚାହୁଁ, ତେବେ ତୁମର ଜିନିଷପତ୍ର ଧରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଆସିବ । ଆମେ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କରିବା ।”

ଏକଥା ଶୁଣି ଆତ୍ମାରାମ ଖୁବ୍ ଖୁସି ହୋଇଗଲେ । କହିଲେ, “ବହୁତ ଭଲ ହେଲା । ପୂର୍ବରୁ ମୁଁ ଏକୃତିଆ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲି । ମୋତେ ମଧ୍ୟ ରାସ୍ତା ଜଣାନଥିଲା । ଏବେ ମୋ ସହିତ ଜଣେ କେହି ଅଛନ୍ତି ଯେ କି ମୋର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ଏବଂ ଆଲୋକର ନଗରୀ ଅଭିମୁଖେ ମୁଁ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିବି ।”

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଲ୍ଲାସିତ ହୋଇ ସେ ନିଜର କନ୍ଧକୁ ଗଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ବାକ୍ସ ବାହାର କରି ଜିନିଷପତ୍ର ସଜାଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ସେ ସଜାଡୁଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଦ୍ଵାରରେ କେହି କରାଘାତ କଲା । କବାଟ ଖୋଲି ଦେଖିଲେ ସେହି ଦୁଇ ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀ- ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହା ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ କହିଲେ, “ଚାଲ ଏବେ ବହୁମିଳନ ଆସରକୁ ଯିବା । ଆଜି ପଞ୍ଚଜନ୍ମିୟ ବ୍ୟାଞ୍ଜ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ କରିବେ । ଏହା ହେଉଛି ଏ ଦଶନ୍ଧିର ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ଦୂତତାଳଯୁକ୍ତ ସଂଗୀତ ଗ୍ରୁପ୍ । ଚାଲ ସଂଗୀତ ଶୁଣିବାକୁ ଯିବା । ସେଠାରେ ଆମେ ନାଟିପାରିବା ମଧ୍ୟ ।”

ଆତ୍ମାରାମ କହିଲେ, “ମୁଁ ଦୁଃଖିତ, ଆଜି ତୁମମାନଙ୍କ ସହିତ ସେ ଆସରକୁ ଯିବାପାଇଁ ମୋର ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ ।”

– କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ?

: ମୁଁ ଯିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ।

– ଯିବାପାଇଁ ? କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ?

: ମୁଁ କାଲି ପ୍ରସ୍ଥାନ କରୁଛି । ମୁଁ ପୁଣି ଥରେ ମୋର ଯାତ୍ରାରମ୍ଭ କରିବି । ଆଲୋକର ନଗରୀ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଅଭିମୁଖେ ମୋର ଯାତ୍ରା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ସେହି ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀ ଦୁଇଜଣ ହଠାତ୍ କାନ୍ଦି ଉଠିଲେ । ବିଳାପ କରି କହିଲେ, “ତୁମେ ଏଭଳି କାହିଁକି କହୁଛ ? ତୁମେ ତ ଆମର ବନ୍ଧୁ । ହୋଟେଲର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅତିଥି ଓ କର୍ମଚାରୀ ତୁମର ବନ୍ଧୁ ଅଟନ୍ତି । ଯଦି ମିଷ୍ଟର ମନୀରାମ ଶୁଣିବାକୁ ପାଇବେ ଯେ ତାଙ୍କର ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ସେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବେ । ମିଷ୍ଟର ଲୋଭ, ମିଷ୍ଟର ଦ୍ଵେଷ, ମିସ୍ ଲିପ୍ସା ଓ ମିସ୍ ଭାବନା, ସମସ୍ତଙ୍କର ହୃଦୟ ବିଦାର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ ନିଜର ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁର ବିରହରେ ।”

ସେମାନଙ୍କର ବିଳାପ ଶୁଣି ମିଷ୍ଟର ମନୀରାମ ଦୌଡ଼ି ଆସି ପଚାରିଲେ, “କ’ଣ ହେଲା ?” ମିସ୍ ବାସନା ମନୀରାମଙ୍କୁ କହିଲେ “ଆମର ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁ କାଲି ସକାଳେ ଆମକୁ ଛାଡ଼ି ସେହି ଅଦ୍ଭୁତ ଲୋକଟା ସହିତ ଚାଲିଯିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ସେଇ ଲୋକ ଯେ କି କାହା ସାଙ୍ଗରେ ମିଶେ ନାହିଁ । ‘ଆଲୋକର ନଗରୀ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ’ ଯିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବୁଝାମଣା ହୋଇସାରିଛି ।”

ମିଷ୍ଟର ମନାରାମ ଆତ୍ମାରାମକୁ କହିଲେ, “ଶୁଣ ବନ୍ଧୁ, ଯେଉଁ ଲୋକଟା ତୁମକୁ ଆଲୋକର ନଗରୀ ନେଇଯିବାପାଇଁ ତୁମକୁ କଥା ଦେଇଛି, ତା’ କଥା ଭୁଲିଯାଅ । ସେ ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଥର ଏଇ ହୋଟେଲକୁ ଆସିଛି । କାହାକୁ ନା କାହାକୁ ବାଛିନେଇ କେଉଁ ଅଜ୍ଞାତ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ନେଇଯାଇଛି । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧାରଣା ଦିଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ସେ ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେଠାକୁ ନେଇଯାଏ, ମୋର କାହିଁକି ବିଶ୍ୱାସ ହେଉନାହିଁ । ଅନେକ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସେ ତାର କଥାର ମାୟାଜାଲରେ ଛନ୍ଦିଦିଏ । ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଆଉ କେବେ କିଛି ଶୁଣିବାକୁ ପାଇନାହିଁ । ଏହି ଗାଈଡ଼ ଯେ ତୁମକୁ ଆଲୋକର ନଗରୀ ଅଭିମୁଖେ ଘେନିଯିବ, ଏଥିରେ ମୋର ଘୋର ସନ୍ଦେହ ରହିଛି । କିଏ ଜାଣେ ସେ ହୁଏତ ଗୋଟାଏ ଡାକୁ ହୋଇପାରେ । ରାତିରେ ତୁମେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା ପରେ, ସେ ତୁମକୁ ହତ୍ୟା କରି ତୁମର ଜିନିଷପତ୍ର ହତୁଡ଼ କରିନେଇପାରେ ଏବଂ ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ଶିକାରର ସନ୍ଧାନରେ ଏହି ହୋଟେଲକୁ ତାର ପୁନରାଗମନ ହୋଇପାରେ ।”

ଏହିଭଳି ଭାବରେ ମିଷ୍ଟର ମନାରାମ, ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହା ଆତ୍ମାରାମଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଯୋଜନାରୁ ନିବୃତ୍ତ କରାଇଲେ । ପଥିକ ମଧ୍ୟ ଭାବିଲେ, “ଏହି ଲୋକମାନେ ହିଁ ମୋର ପ୍ରକୃତ ଶୁଭଚିନ୍ତକ । ସେମାନେ କେବଳ ମୋର ମଙ୍ଗଳ ହିଁ ଚାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବା ମୋ ପକ୍ଷରେ ଉଚିତ ହେବ । ଗାଈଡ଼ ତ ଜଣେ ଅଜ୍ଞାତ ବ୍ୟକ୍ତି । କିଏ ଜାଣେ ସେ ମୋତେ ହତ୍ୟା କରିଦେଇପାରେ । ନହେଲେ ମୋତେ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କରାଇପାରେ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀକୁ ଯିବାପାଇଁ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ନିଶ୍ଚିତ ମାର୍ଗର ସନ୍ଧାନ ମୋତେ ମିଳିନାହିଁ, ମୋ ପକ୍ଷରେ ଏହି ହୋଟେଲରେ ରହିଯିବା ହିଁ ଶ୍ରେୟସ୍କର ହେବ ।”

ଆତ୍ମାରାମ ତାଙ୍କର ଜିନିଷପତ୍ର ସଜାଡ଼ିବା ବନ୍ଦ କରି ପଞ୍ଚଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ବ୍ୟାଘ୍ର ସଂଗୀତ ଶୁଣିବାପାଇଁ ରାତ୍ରିର ଆସର ଅଭିମୁଖେ ପ୍ରସ୍ଥାନ କଲେ । ମିସ୍ ଲିପ୍ସା, ମିସ୍ ଭାବନା ଓ ମିସ୍ ଆବେଶଙ୍କ ସହିତ ସେ ନୃତ୍ୟର ତାଳେତାଳେ ଝୁମିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ମିଷ୍ଟର କ୍ରୋଧ, ମିଷ୍ଟର ଦ୍ୱେଷ, ମିଷ୍ଟର ଲୋଭଙ୍କ ସହିତ ମଦ୍ୟପାନ କଲେ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ପୁଣିଥରେ ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ନୃତ୍ୟ ଓ ସଂଗୀତର ମନୋମୋହକ ଛନ୍ଦରେ ରାତ୍ରି ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହେଲା । ବିଳମ୍ବିତ ପ୍ରହରରେ ଆତ୍ମାରାମ ଶଯ୍ୟାକୁ ଆସିଲେ ଏବଂ ଦିବସାର୍ଦ୍ଧରେ ତାଙ୍କର ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ହେଲା । ଭୋଜନପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ସେ ରେଷ୍ଟୋରାଓରେ ପହଞ୍ଚିଲେ, ଦେଖିଲେ ଯେ ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ଥିବା ଟେବୁଲ୍ ପାଖରେ ଗାଈଡ଼ ଜଣକ ବସିଛନ୍ତି, ସତେ ଯେପରି କାହା ଅପେକ୍ଷାରେ ଅଛନ୍ତି । ଆତ୍ମାରାମ ନିଜକୁ ନିଜେ କହିଲେ, ‘ମୁଁ ସେଇ ଲୋକଟା ପାଖକୁ ଆଦୌ ଯିବି ନାହିଁ । ସେ ମୋତେ ପୁଣିଥରେ ଦିଗ୍‌ଭ୍ରାନ୍ତ

କରିବ । ମୁଁ ତ ଏହି ହୋଟେଲରେ ଆନନ୍ଦରେ ଅଛି । ମୋର ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁଖ ସ୍ବାଛନ୍ଦ୍ୟରେ ରହିଛି । ମୁଁ ତୃପ୍ତ । ଏ ଲୋକଟାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ହିଁ ଉଚିତ ହେବ ।’ ଏହିଭଳି ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରି ସେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଟେବୁଲ୍ ପାଖରେ ବସି ଭୋଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ ।

ମିଷ୍ଟର ଗାଇଡ୍ ଆତ୍ମାରାମଙ୍କୁ ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ତାଙ୍କ ଟେବୁଲ୍ ପାଖକୁ ଚାଲିଆସିଲେ ଓ କହିଲେ, “କ’ଣ ହେଲା ? ମୁଁ ତୁମପାଇଁ ଭୋର ଚାରିଟାବେଳେ ହୋଟେଲ୍ ଗେଟ୍ ପାଖରେ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲି । ଭାବିଥିଲି ତୁମେ ଆସିବ । କିନ୍ତୁ ଆସିଲ ନାହିଁ ।” ଆତ୍ମାରାମ କହିଲେ, “ମୁଁ କିପରି ଆସିଥାନ୍ତି ? ମୋ ବନ୍ଧୁମାନେ ମୋତେ କେତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଯିବି କିପରି ? ଯେଉଁ ବନ୍ଧୁମାନେ ମୋତେ ଏତେ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତି, ମୋର ଖିଆଲ ରଖନ୍ତି ଓ ମୋର ଏତେ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ମୁଁ କେମିତି ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବି ? ଯଦି ମୁଁ ଚାଲିଯାଏ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟ ଦୁଃଖରେ ବିଦୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ । ସେମାନେ ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କରିବେ, ବିଶେଷ କରି ଏହି ହୋଟେଲର କର୍ତ୍ତ୍ତା ଅତିଥିପରାୟଣା ମିସ୍ କାମନା, ପରିଚାଳକ ମନୀରାମଙ୍କ ଦୁଇ ସହଯୋଗୀ ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହା ଯେଉଁମାନେ କି ମୋର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଘନିଷ୍ଠ । ମୋତେ ଝୁରିଝୁରି ସେମାନେ ଶୀର୍ଷ ହୋଇଯିବେ । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କର କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିପାରିବି ନାହିଁ ।”

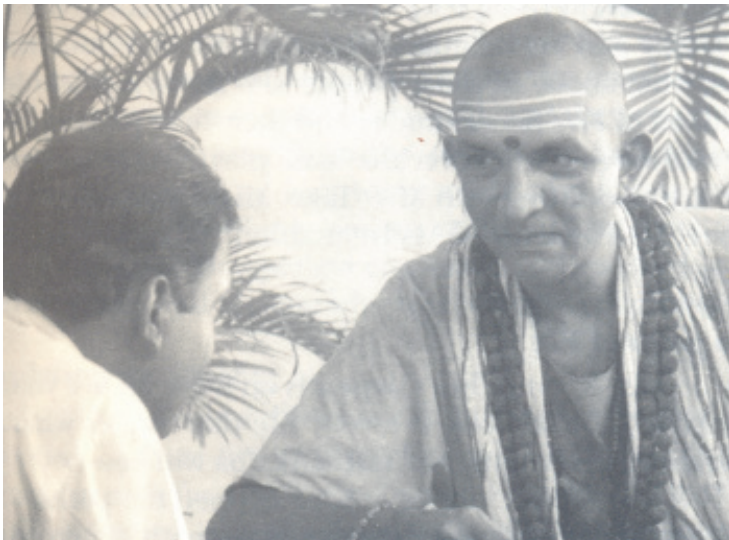
ଗାଇଡ୍ କ୍ଷଣକ ପାଇଁ ନିରବ ରହିଲେ । ଏହା ପରେ କହିଲେ, “ଠିକ୍ ଅଛି, ଏହି ହୋଟେଲର ନିବାସୀମାନଙ୍କ ସତ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ଚାହଁ ? ମୁଁ ତୁମକୁ ପ୍ରକୃତ କଥା କହିବି । ଏହି ହୋଟେଲରେ କେହି କାହାର ନୁହନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜଣେ ଜଣେ ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି । ସେମାନେ ହୁଏତ କହିପାରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ତୁମକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ହୁଏତ ତୁମର ସଖ୍ୟ ଚାହାନ୍ତି ବୋଲି କହିପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ । ସେମାନେ କେବଳ ଏପରି କହି ତୁମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭ୍ରଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଯେପରିକି ତୁମେ ତୁମର ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଯାତ୍ରା କରିପାରିବ ନାହିଁ ।”

ଆତ୍ମାରାମ କହିଲେ, “ଆପଣ ଏପରି କ’ଣ କହୁଛନ୍ତି ? ମୁଁ ଜାଣେ ଯେ ମିସ୍ କାମନା ମୋତେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ମିସ୍ ବାସନା ତ ମୋ ପାଇଁ ପାଗଳ । ମିସ୍ ମୋହା ମୋର କେତେ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି । ତା’ଛଡ଼ା ମିଷ୍ଟର ମନୀରାମ ତ ମୋର ପ୍ରିୟତମ ବନ୍ଧୁ । ଏଇ ହୋଟେଲରେ କେହି କାହାର ନୁହନ୍ତି ବୋଲି ଆପଣ କହିପାରୁଛନ୍ତି କିପରି ?” ଗାଇଡ୍ କହିଲେ “ତୁମେ ପ୍ରମାଣ ଚାହୁଁଛ ? ମୁଁ ତୁମକୁ ପ୍ରମାଣ ଦେବି । ତୁମର କକ୍ଷକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାଅ । ସ୍ବାଭାବିକ ରୂପେ ରୁହ । ଏହି ହୋଟେଲରେ ରହିବାର ନିରାପତ୍ତିତା ସଂପର୍କରେ ତୁମର ଆଖି ଖୋଲି ଦେବାପାଇଁ ମୋତେ ଥରୁଟିଏ ସୁଯୋଗ ଦିଅ ।”

ପଥକ କହିଲେ, “ଠିକ୍ ଅଛି। ଆପଣ ଯେମିତି କହିବେ, ସେମିତି କରିବି। ମୁଁ ସତ୍ୟ କ’ଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ।”

ସେ ନିଜର ପ୍ରକୋଷକୁ ଫେରିଗଲେ ଏବଂ ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହାଙ୍କର ପ୍ରତୀକ୍ଷା କଲେ। ସେମାନେ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଆସି ତାଙ୍କ ସହିତ ହସଖୁସି ହେଲେ। କହିଲେ, “ତୁମେ ଆମର ପ୍ରିୟତମ ବନ୍ଧୁ। ଆମେ ତୁମକୁ ଏହି ହୋଟେଲର ଜଣେ ସ୍ଥାୟୀ ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁ। ଆମ ଭଳି ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ହୋଇପାରିବ। ତା’ହେଲେ ତୁମେ ଏହି ପଞ୍ଚତାରକା ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଟେଲର ସମସ୍ତ ସୁଖସ୍ବାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବ ସବୁଦିନ ପାଇଁ। ଦିବାରାତ୍ରି ତୁମେ ଆମର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ସଖ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବ ଏବଂ ଆନନ୍ଦରେ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବ। ଯଦି ତୁମେ ଚାଲିଯିବ, ତେବେ ଆମେ ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବୁ।” ଅର୍ଦ୍ଧରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆତ୍ମାରାମଙ୍କର ମନୋରଞ୍ଜନ କରି ସେମାନେ ତାଙ୍କ କକ୍ଷରୁ ନିଷ୍ତାନ୍ତ ହେଲେ।

କକ୍ଷ ଅନ୍ଧକାରମୟ ହୋଇଉଠିଥିଲା। କେହି କୁଆଡ଼େ ନଥିଲେ। ଆତ୍ମାରାମ ଶୋଇବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ। ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଦ୍ଵାରରେ କେହି କରାଘାତ କଲା। ଦ୍ଵାର ଖୋଲି ଦେଖନ୍ତି ତ ବାହାରେ ଗାଇଡ୍ ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେ ଆତ୍ମାରାମଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, “ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହାଙ୍କ ବାକ୍‌ଚାତୁରୀ ଦେଖିଲ ତ ?” ଆତ୍ମାରାମ



କହିଲେ, “ବାକ୍ ଚାତୁରୀ ! ଏ କ’ଣ କହୁଛନ୍ତି ? ସେମାନେ ଯେ ମୋର ବନ୍ଧୁ ଓ ମୋ ବ୍ୟତିରେକେ ଜୀବନ ହାରିଦେବେ, ସତ୍ୟ ହିଁ ତ କହୁଥିଲେ । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କ କଥାରେ କୌଣସି ଚତୁରତା କିମ୍ବା କପଟତାର ଆଭାସ ପାଉ ନାହିଁ । ସେମାନେ ମୋ ସହିତ କୌଣସି ଖେଳ ହିଁ ଖେଳୁ ନାହାନ୍ତି ।”

ଗାଜଡ଼୍ କହିଲେ, “ଠିକ୍ ଅଛି, ମୋ ସହିତ ଆସ ।” ସେ ଆତ୍ମାରାମଙ୍କୁ ହୋଟେଲର ଅନ୍ୟ ଏକ କକ୍ଷ ନିକଟକୁ ନେଇଗଲେ । କକ୍ଷଟି ଭିତରୁ ବନ୍ଦ ଥିଲା । ସେ କହିଲେ, “ଏଇ କୋଠାରେ କ’ଣ ଚାଲିଛି ସାବଧାନତାର ସହିତ ଶୁଣ ।” ଆତ୍ମାରାମ କବାଟ ପାଖରେ କାନ ଡେରି ଭିତରର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ରୁମ୍ ଭିତରେ ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେଉଥିଲେ । ଆତ୍ମାରାମଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିଲା । ସେ ତାଲାର ଛିଦ୍ର ବାଟେ ଭିତରକୁ ଚାହିଁ ଦେଖିଲେ ଯେ ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହା ହୋଟେଲର ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି କି ସେ ସେମାନଙ୍କର ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଯଦି ହୋଟେଲ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଆନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟତିରେକେ ଜୀବିତ ରହିବେ ନାହିଁ ।

ଆତ୍ମାରାମଙ୍କୁ ଏକ ଶକ୍ତ ଧକ୍କା ଲାଗିଲା । ସେ ଗାଜଡ଼୍‌ଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବୁଲିପଡ଼ି କହିଲେ, “ପ୍ରକୃତରେ ଆପଣ ସତ୍ୟ ହିଁ କହୁଥିଲେ । ଏଇ ହୋଟେଲରେ କେହି କାହାର ନୁହନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ କଥା କହୁଛନ୍ତି । ମିଷ୍ଟର ମନୀରାମ, ମିସ୍ କାମନା, ମିସ୍ ବାସନା ଓ ମିସ୍ ମୋହା ମୋ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଶବ୍ଦ ଓ ବାକ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ, ମୋ ସହିତ ଯେଉଁଲି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ, ଅନ୍ୟ ଯାତ୍ରୀଟିକୁ ମଧ୍ୟ ସେଭଳି କହୁଛନ୍ତି ଓ ସେହି ଖେଳ ଖେଳୁଛନ୍ତି । ହେ ଗାଜଡ଼୍ ! ଆପଣ ମୋର ଆଖି ଖୋଲିଦେଇଛନ୍ତି । ଏବେ ମୁଁ ଠିକ୍ ବୁଝିପାରିଛି ଯେ ଏହି ସଂସାରରେ, ଏହି ହୋଟେଲରେ କେହି କାହାର ନୁହନ୍ତି । ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଯିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି । ଦୟାପୂର୍ବକ ମୋତେ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଚାଲନ୍ତୁ ।”

ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସି କହିଲେ, “ଏହି ଯାତ୍ରାରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମକୁ ମିସ୍ ଭାବନା, ମିସ୍ ବାସନା, ମିସ୍ ମୋହା, ମିସ୍ କାମନା ଉପହାର ସ୍ୱରୂପ ଦେଇଥିବା ସବୁ ଜିନିଷ ଛାଡ଼ିଯିବାକୁ ହେବ । ଏଇ ଯେଉଁ ଆଖିଝଲସା ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିଛ, ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିଯିବାକୁ ହେବ । ନିଅ ଏଇ ଗେରୁ ଧୋତି ଦୁଇଟି । ମୁଦି, ହାର, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଳଙ୍କାର ଯାହା କିଛି ତୁମ ପାଖରେ ଅଛି ବାହାର କରିନେଇ ଏଇ ରୁଦ୍ରାକ୍ଷ ମାଳାଟିକୁ ପିନ୍ଧ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ତୁମକୁ ତୁମର କେଶ କାଟିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ କେଶ ହିଁ ଏହି ହୋଟେଲ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଏକ ଚିହ୍ନ ବା ପ୍ରତୀକ ।” ଆତ୍ମାରାମଙ୍କ ମୁଣ୍ଡନ କରିବା ପରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ କହିଲେ, “ଏବେ ତୁମେ ମୋ ସହିତ ଆଲୋକର ନଗରୀ ଯିବାପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।”

ଅର୍ଦ୍ଧରାତ୍ର ସମୟରେ ସେମାନେ ସବୁକିଛି ତ୍ୟାଗ କରି, ସବୁ କିଛି ପଛରେ ପକାଇ ହୋଟେଲରୁ ନିଷ୍ତାନ୍ତ ହେଲେ । ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଓ ଶ୍ରୀ ଆହ୍ଲାବାମ ଆଲୋକର ନଗରୀ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଅଭିମୁଖେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ ।

ପର୍ବତମାଳାରେ ବସି ବହୁ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଶ୍ରୀ ସ୍ବାମିଜୀ କହିଥିବା ଏହି ଗଛଟି ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲି । ପର୍ବତର ପାଦଦେଶରେ ସମତଳ ଭୂମିରେ ଥିବା ଜନବସତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଥିଲି । ଯେଉଁମାନେ ଗ୍ରାମ ଓ ସହରମାନଙ୍କରେ ରହୁଥିଲେ, ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନେ ସଂସାର ରୂପୀ ହୋଟେଲର ଯାତ୍ରୀ ନୁହନ୍ତି ତ ଆଉ କ’ଣ ? ସମୟ ସମୟରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ବା ଗୁରୁ ଆସି କୁହନ୍ତି, “ଯଦି ତୁମର ଏଇ ହୋଟେଲ ରହଣି ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି ତେବେ ଆସ ମୋ ସହିତ, ଆମେ ଆଲୋକର ନଗର ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କରିବା ।” କିନ୍ତୁ କେତେଜଣ ବା ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣନ୍ତି ! ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଟେଲର ପରିଚାଳକ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ହଜାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଯାତ୍ରାରମ୍ଭ କରିବାର ଅଭୀପ୍ସା ଉଦୟ ହେବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଚାତୁର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାରେ ଇଚ୍ଛାଟି ଅବଦମିତ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ମୁଁ ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲି, “ମୋ ଗୁରୁଦେବଙ୍କର ମୋ ପ୍ରତି ଅଶେଷ କୃପା । ମିଷ୍ଟ ବାସନା ଓ ମିଷ୍ଟ ମୋହା ମୋ ଠାରୁ ଅନେକ ଦୂରରେ ରହିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁସବୁ ଲୋକ ଅସ୍ଥିତାୟିତ ରକ୍ତ ବ୍ୟାଣ୍ଡରେ ନିଜକୁ ଭୁଲିଯାଇ ବନ୍ଧୁମିଳନ, ନୃତ୍ୟ ଓ ଗୀତର ଆସରରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର କ’ଣ ହେବ ? ଯେଉଁମାନେ ମିଷ୍ଟ ଲିପ୍ସା, ମିଷ୍ଟ ଭାବନା, ମିଷ୍ଟ ବାସନା, ମିଷ୍ଟ କାମନା ଓ ମିଷ୍ଟ ମୋହା ଭଳି ସୁନ୍ଦରୀମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ହଜାଇ ଦେଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର କ’ଣ ହେବ ?

ଜୀବନର ଦୁଇଟି ମାର୍ଗ

ଏହାର ଉତ୍ତର ହେଉଛି, ତୁମେ କିଭଳି ଭାବରେ ତୁମର ଜୀବନ ଜିଜ୍ଞାସାକୁ ଚାହୁଁ । ତୁମର ଜୀବନଶୈଳୀ ହିଁ ତୁମର ଆକାଂକ୍ଷା, ସଂକଳ୍ପ ଓ ନିଷ୍ଠାଭର ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଭାରତୀୟ ପରଂପରାରେ ରକ୍ଷିମାନେ ଦୁଇଟି ମାର୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ ଓ ଅନ୍ୟଟି ନିବୃତ୍ତିର । ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ ତୁମକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ଘେନିଯାଏ ଏବଂ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାହ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁରୁ ତୁମକୁ ବିମୁଖ କରି ଆଲୋକର ନଗରୀ, ସେହି ଅତିଯୁକ୍ତ ସ୍ତର ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏହି ଦୁଇଟି ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବାକୁ ହେବ ।

‘ପ୍ରବୃତ୍ତି’ ଓ ‘ନିବୃତ୍ତି’- ଏ ଦୁଇଟି ଭିତରେ ଯେଉଁ ସମାନ ଶବ୍ଦଟି ଅଛି, ତାହା ହେଉଛି ‘ବୃତ୍ତି’ । ବୃତ୍ତିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଏକ ଗୋଲାକାର ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ବୃତ୍ତି ହେଉଛି

ବୃତ୍ତାକାରରେ ମନର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ। ମନର ଏଭଳି ବୃତ୍ତାକାରରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନର ଅର୍ଥ କ’ଣ ? ଯେତେବେଳେ ମନ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତିରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ତାହା ଏକ ଜଳଭାଉଁରୀ ଭଳି ଏକ ଆବର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ପଡ଼ିଯାଇ ସେହି ଅନୁଭୂତିର ଗହନ ସ୍ତରକୁ ଚାଲିଯାଏ। ଏହାହିଁ ହେଉଛି ‘ବୃତ୍ତି’। ଯେତେବେଳେ ବୃତ୍ତି ଶବ୍ଦରେ ‘ପ୍ର’ ଉପସର୍ଗ ଲାଗେ, ତାହା ପ୍ରବୃତ୍ତି ହୋଇଯାଏ। ପ୍ରବୃତ୍ତି କହିଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜଗତ ସହିତ ଗଭୀର ଆସକ୍ତି ବା ବନ୍ଧନକୁ ବୁଝାଏ। ‘ନିବୃତ୍ତି’ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂପର୍କିତ ବିଷୟବସ୍ତୁରୁ ନିଜକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଖିବା।

ତେବେ ସଂସାରରୁ ତୁମେ ନିଜକୁ ପୃଥକ୍ ରଖିପାରିବ କିପରି ? ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ଏହି ପୃଥିବୀକୁ ଜଣେ ଯାତ୍ରୀ ଭାବରେ ଆସିଛ, ତୁମକୁ ସାଙ୍ଗରେ ଆଣିଥିବା ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକୁ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ। ଏହି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି- ଶରୀର, ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଭାବନା। ଜୀବନ ଜିଜ୍ଞାସାକୁ ହେଲେ ଏହି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକର ସହାୟତା ନେବାକୁ ହେବ, ସଂସାରରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିବାପାଇଁ ହେଉ ଅଥବା ନିଜକୁ ଏହାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବାପାଇଁ ହେଉ, ଉଭୟ ପାଇଁ ଏହି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାର ବନ୍ଧନରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଛଦି ହୋଇ ରହେ, ସେ ତାର ଦେହ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାସକ୍ତିର ପରିଣାମରୁ ନିଜକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରି ରଖିବାକୁ ଚାହେଁ, ସେ ମଧ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ। ସେ ଭୋଗୀ ହେଉ, ଅଥବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୈରାଗୀ ବା ଆତ୍ମଜ୍ଞାନୀ ହେଉ, ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ଉପକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ଯାତ୍ରାର ସମାପ୍ତି

ଏହି ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ବା ବୋଧଶକ୍ତିରେ କ’ଣ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି ? ତାହା ହେଉଛି ଜୀବନଶୈଳୀ। ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବାକୁ ହେଲେ ତୁମେ କିଭଳି ଜଙ୍ଗଲରେ ଜୀବନ ଜିଉଁଛ, କିଭଳି ଭାବରେ ନିଜକୁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରୁଛ, ତାହା ହିଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ ତୁମକୁ ବନ୍ଧନରେ ଛଦି ଦିଏ ଏବଂ ନିବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ ମୁକ୍ତି ଅଭିମୁଖେ ଅଗ୍ରସର କରାଏ।

ଜୀବନଶୈଳୀ କହିଲେ କ’ଣ ବୁଝାଏ ? ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ନିବୃତ୍ତି ଉଭୟ ମାର୍ଗରେ ମଣିଷମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି। ତେବେ ଜୀବନଶୈଳୀ କ’ଣ ? ଏହା ହେଉଛି, ନିଜର ମାନସିକତା, ଆଚରଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ଏହି ତିନୋଟି ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି,

ସେତେବେଳେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆଭିମୁଖ୍ୟ, ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି, ଭୌତିକ ବିଷୟବସ୍ତୁ ପ୍ରତି କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୀବନଧାରାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତି ।

ଜୀବନରେ ଉତ୍ଥାନ ଓ ପତନ ସହିତ ଆମର ଜୀବନଶୈଳୀ ହିଁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ପ୍ରକୃତି ମାର୍ଗରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଧରଣର ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ସଂସାର ପ୍ରତି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନିହିତ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ‘ଜୀବନଶୈଳୀ’ରେ ହିଁ ନିଜର ମାନସିକତା, ଆଚରଣ, କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ତଥା ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଓ ଏହାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆହୁରି ଉନ୍ନତ ସ୍ତରକୁ ଘେନିଯିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ଯଦି ତୁମର ମନେହୁଏ ଯେ ତୁମେ ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରୁ ନାହିଁ, ତେବେ ତୁମେ ଏହି ସଂସାରରୁପୀ ପାଠଶାଳା ବା ହୋଟେଲରେ ଏକ ସ୍ରୋତହୀନ ଜଳାଶୟ ଭଳି ଜିଜ୍ଞାସା ରହିବା ସାର ହେବ । ତୁମେ ନିଜର ଦିଶା ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହରାଇଛ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ମାତ୍ର ତୁମ ଭିତରେ ଯଦି ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ କିଞ୍ଚିତ୍ ପରିମାଣରେ ସାହସ, ମନୋବଳ ଓ ପ୍ରେରଣା ରହିଛି, ତେବେ ତୁମେ ଆଲୋକର ନଗରୀ ଅଭିମୁଖେ ତୁମର ଯାତ୍ରା ଶେଷ କରିପାରିବ ବୋଲି ସଂକେତ ମିଳୁଛି । ଏହି ସୂତ୍ରଟିକୁ ତୁମକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ; ପ୍ରେରଣା ଓ ଉଦ୍ୟମନାର ସୂତ୍ର, ଯାହାକି ତୁମ ଜୀବନର ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ସମୂହକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଶ୍ରୀ ଆତ୍ମାରାମଙ୍କ କାହାଣୀ ହିଁ ମୋ ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟର ଶୂନ୍ୟ ପୃଷ୍ଠାରୁଡ଼ିକର ଉପକ୍ରମଣିକା ଅଟେ ।



ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ

୨୪ ଜୁନ, ୨୦୧୦

ଆମର ରକ୍ଷି ଓ ମନିଷୀମାନେ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ଦୁଇଟି ମାର୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ, ଯାହାକି ଆମକୁ ବୃତ୍ତି ସମୂହ, ତହିଁରେ ଆସକ୍ତି ଓ ଯୋଗଦାନ ଅଭିମୁଖେ ପରିଚାଳିତ କରେ । ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ନିବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ ଯାହାକି ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଠାରୁ ଆମକୁ ପୃଥକ୍ ରଖେ ।

ଦେହ ଧାରଣ କରି ଆମେ ଏ ପୃଥିବୀକୁ ଆସିଛୁ । ମନ, ଆବେଗ, ଭାବନା ଓ ଜନ୍ତୁସମୂହର ପ୍ରଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ହେବା ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତଥା ପ୍ରକୃତିର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସେ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା ହେଉ ଅଥବା ପାପୀ ହେଉ, ଏହା ଉଭୟଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଦେହ ଧାରଣ କଲା ପରେ, ଜନ୍ତୁସମୂହ ତଥା ମନ ଉଭୟ ବହିର୍ମୁଖୀ, ସ୍ଥୂଳ, ଆସକ୍ତି ତଥା ଆବେଗ ସମୂହର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଯାତ୍ରୀ ଯେ କେହି ହେଉ ନା କାହିଁକି, କୌଣସି ଯାତ୍ରାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ପ୍ରବୃତ୍ତିର ପଥ ।

‘ପ୍ରବୃତ୍ତି’ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦର ସମାହାର । ‘ପ୍ର’ ଉପସର୍ଗଟି ସ୍ଥିତି ଓ ଉଦ୍‌ଗମ, ଆତ୍ମବଳ ତଥା ଗହନ ଆସକ୍ତିକୁ ସୂଚାଇଥାଏ ଏବଂ ବୃତ୍ତି ହେଉଛି ଚକ୍ରାକାରରେ ଏକ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅର୍ଥାତ୍ ଆସକ୍ତି ତଥା ଜଡ଼ିତ ରହିବାର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗରେ ଆମେ ଜନ୍ତୁସମୂହ ତଥା ବିଷୟଭୋଗ ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କରିଥାଉ ।

ସଂସାର ହେଉଛି ନଶ୍ୱର ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ଚିରନ୍ତନ ନୁହେଁ; ଯାହା ଜନ୍ମ, ମୃତ୍ୟୁ ତଥା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ । ଯେତେବେଳେ ଜୀବାତ୍ମାଟିଏ ଏ ପୃଥିବୀରେ ଜନ୍ମ ନିଏ, ତା’ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ପରିବେଶ, ସମାଜ, ସୃଷ୍ଟି ଓ ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ସେ ଅମରତ୍ୱ ନୁହେଁ କ୍ଷଣିକତାକୁ ହିଁ ଅନୁଭବ କରେ । ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରରେ ସେ ନିଜକୁ ଆବିଷ୍କାର କରେ । ଏକପ୍ରକାର ବୁଝିଆଣୀ ଜାଲରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ସେ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବରେ ନିଜର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଯେପରିକି ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଚିନ୍ତନ, ଆଚରଣ ତଥା ନିଜର କର୍ମପଦ୍ଧତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ ।

ଆନ୍ଦୋଳିତ ମନ

ବୃତ୍ତିସମୂହ ହେଉଛନ୍ତି ମନର ଏକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ଯଦି ଜୀବନକୁ ଏକ ହ୍ରଦ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ ତେବେ ବୃତ୍ତିର ପରିଭାଷା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠିବ । କଷ୍ଟନା କରାଯାଉ ଯେ ହ୍ରଦର ଜଳ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର ଅଛି । ସେଥିରେ କୌଣସି ଗତି ବା ଆନ୍ଦୋଳନ ନାହିଁ । ଏହି ସ୍ଥିର କାଚକେନ୍ଦ୍ର ଭଳି ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ତୁମେ ଆକାଶ, ବାଦଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର, ତାରା, ପର୍ବତ ଓ ବୃକ୍ଷମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଫଳନ ଦେଖିପାରିବ । ଯେତେବେଳେ ହ୍ରଦର ଜଳ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର, ସେତେବେଳେ ହିଁ କେବଳ ଏହି ପ୍ରତିଫଳନ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ଉଠିବ । ଯଦି ଅକସ୍ମାତ୍ ବୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ଜଳ ହ୍ରଦରେ ପଡିତ ହୁଅନ୍ତି ଅଥବା କେହି ଯଦି ତେଲାଟିଏ ହ୍ରଦକୁ ଫିଙ୍ଗିଦିଏ, ତେବେ ଏହି ସ୍ଥିର ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ଆନ୍ଦୋଳନ ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ବିନ୍ଦୁଏ ବର୍ଷା ଜଳ ପଡିଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସ୍ଥାନରେ କ୍ଷୁଦ୍ରକ୍ଷୁଦ୍ର ବୃତ୍ତାକାରରେ ଆନ୍ଦୋଳନ ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ଏହି ବୃତ୍ତ ବା କ୍ଷୁଦ୍ର ଭଉଁରାଗୁଡ଼ିକୁ ବୃତ୍ତି କହିପାରିବା । ଯେତେ ଅଧିକ ବୃଷ୍ଟି ହେବ, ହ୍ରଦର ଉପରିଭାଗ ସେତେ ଅଧିକ ଅସ୍ଥିର ହେବ । ସେତେବେଳେ ଆମେ କୌଣସି ବସ୍ତୁର ପ୍ରତିଫଳନ ଦେଖି ପାରିବା ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆମର ପଞ୍ଚ ଜନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଭୌତିକ ଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଅନୁରୂପ ଅଟେ ।

ପ୍ରକୃତି, ସମାଜ ତଥା ସଂପର୍କ ମନ ଭିତରେ କ୍ଷୁଦ୍ରକ୍ଷୁଦ୍ର ତରଙ୍ଗ ବା ଆନ୍ଦୋଳନ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିସମୂହ, ପରିସ୍ଥିତି, ପରିବେଶ ତଥା ଘଟଣାବଳୀ ଦ୍ଵାରା ମନ ସହଜରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ଓ ମନର ସ୍ପଷ୍ଟତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବାବେଗ, ଅନୁଭୂତି, ବାସନା, କାମନା, ଆବଶ୍ୟକତା ବା ଲୋଭର ଆବର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଫସିଯାଏ । ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ପ୍ରଶସ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ହରାଇବସେ । ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେ ଅଧିକ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା, ସେତେ ଅଧିକ ବିଷୟାସକ୍ତି । କାରଣ ତୁମେ କେବଳ ନିଜର ଇଚ୍ଛା, ଲୋଭ, ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ, ମାନସିକତା ବା କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧା, ଯାହାକିଛି ତୁମ ସମ୍ମୁଖରେ ବିଶେଷ ରୂପରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରେ ତାହାକୁ ହିଁ ଦେଖ । ଯେଉଁଠିରେ ତୁମେ ଅଧିକ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଯାଅ, ତାହା ହିଁ ତୁମପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଉଠେ । ଏହାହିଁ କୌଣସି ନା କୌଣସି ବୃତ୍ତିକୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ।

ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ପରେ ମନର ସମ୍ବୁଦ୍ଧନ, ଭାରସାମ୍ୟ ଓ ଶାନ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ, ସ୍ଥୂଳ ଓ ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଉଠେ । ମନର ସମସ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ ଯେପରିକି ବୁଦ୍ଧି, ସ୍ମୃତି ଓ ଅହଂକାର ମଧ୍ୟ ମନର ଏହି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି; ଯାହାକି କୌଣସି ନା କୌଣସି ବୃତ୍ତିର ପ୍ରାବଲ୍ୟକୁ

ସୂଚିତ କରେ । ଅନେକ ବୃତ୍ତି ଅଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତିର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଲେ ମନର ପରିସୀମା ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । କ୍ରୋଧ ହେଉଛି ଏକ ବୃତ୍ତି । ଯଦି କ୍ରୋଧର ପ୍ରବଳତା ଅଧିକ, ତେବେ ତାହା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତିକୁ ଅବଦମିତ କରି ନିଜକୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କରେ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ, ଐନ୍ଦ୍ରିୟ, ମସ୍ତିଷ୍କସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହାର, ଚିନ୍ତାଧାରା, କ୍ରିୟା ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଭୟ ମଧ୍ୟ ଏକ ବୃତ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ପରାଭୂତ କରେ, ସେତେବେଳେ ତୁମର ମାନସିକତା, ଆଚରଣ ଓ କର୍ମକ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ତାହାଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତିରେ ତୁମେ ଯେତେ ଅଧିକ ନିମଜ୍ଜିତ ରହିବ, ତୁମର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶେଷ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମଶଃ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅଧିକ ଭୌତିକ, ସ୍ଥୂଳ, ବାହ୍ୟିକ ତଥା ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇଉଠିବ । ସେହି ବୃତ୍ତିର ଚକାଉଠିଆ ମଧ୍ୟରେ ଫସିଯିବ ଯାହାକି ତୁମକୁ ଆହୁରି ଗଭୀରତା ମଧ୍ୟକୁ ଟାଣିନେବ ।

ଯୋଗ କୁହେ ଯେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ ନୁହେଁ, ସୁପରିଚାଳିତ କରିବାକୁ ହେବ- ‘ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ରବୃତ୍ତି ନିରୋଧଃ’- ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରି ଜୀବନଧାରଣ କରିହେବ ନାହିଁ । ତାହା କରିବାକୁ ହେଲେ ତୁମକୁ ଏ ଦେହ, ମନ, ସବୁକିଛି ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସଂସାରରେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିବା ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବୃତ୍ତିର ଅଧୀନସ୍ଥ ହେବା । ଜୀବନର ସମଗ୍ର ପରିସର ବୃତ୍ତିସମୂହ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ । ସେଥିପାଇଁ ଯେ କେହି ଏ ଜଗତରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରେ, ବୃତ୍ତିର ମାୟାଜାଲ ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱଭାବକୁ ବିସ୍ମୃତ ହୁଏ । ନିଜର ସ୍ୱଷ୍ଟତା, ସୁସ୍ଥଦୃଷ୍ଟି, ବିଚାରଶୀଳତା ତଥା ପ୍ରଜ୍ଞାକୁ ହରାଇବସେ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ । ଯେପରିକି ଗୋଟିଏ ବାସଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ଇଟା ଓ ସିମେଣ୍ଟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ, ସେହିପରି ଏ ଜୀବନ ଓ ଏ ସଂସାର ବୃତ୍ତିସମୂହ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ । ସେଥିପାଇଁ ବୃତ୍ତିରୁ କେହି ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ହେବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କେବଳ ନିଜର ପତନ ଓ ବନ୍ଧନର କାରଣ ସାଜୁଥିବା ସେହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ନିଜର ଉତ୍ଥାନ ଦିଗରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ବୃତ୍ତିର ଅବରୋଧ ନୁହେଁ, ସୁପରିଚାଳନା ହିଁ ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଖାଲଡ଼ିପ ଥିବା ରାସ୍ତାରେ ଗାଡ଼ିଚଲାଲ ଯାଉଥାଅ, ତୁମକୁ ସତର୍କତାର ସହିତ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ହୁଏ । ଏଭଳି ରାସ୍ତା ଦେଖି ତୁମେ ଯାତ୍ରାରୁ କ୍ଷୀବ୍ର ହୁଅନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ରାସ୍ତାଟି ଆହୁରି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ, ତୁମେ ଅଧିକ ସତର୍କତାର



ସହିତ ଏବଂ ଅଧିକ ସଜାଗ ହୋଇ ଯାତ୍ରା ଶେଷ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଯେତେବେଳେ ସମତଳ ରାସ୍ତା ଆସିଯାଏ, ତୁମେ ଚତୁର୍ଥ ଗିଅରରେ ଗାଡ଼ିର ଗତିକୁ ବଦାଇଦିଅ । ସେହି ଏକା ନିୟମ ତୁମର ମନ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଲାଗୁ ହେବା ଦରକାର । ଯଦି ଉତ୍କଣ୍ଠା କିମ୍ବା ଆନନ୍ଦ ହେତୁ ତୁମ ମନରେ ଭାବାନ୍ତର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତେବେ ତୁମ ଚତୁର୍ଥାଂଶରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ସହକାରେ ତୁମକୁ ନିଜର ଗାଡ଼ିଟିକୁ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ହେବ । ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଦୁଃଖ ଅଥବା ସୁଖ ହେଉଛନ୍ତି ଜୀବନର ଖାଲ ଡିପ ଭଳି । ତୁମେ କେତେବେଳେ ଉଠାଣି, କେତେବେଳେ ଗଡ଼ାଣିରେ ଚାଲୁଥାଅ । ସେଥିପାଇଁ ଖାଲଡିପ ଥିବା ରାସ୍ତାରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ଭଳି ତୁମକୁ ନିଜର ମନକୁ ଚାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ତୁମର ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ କାହିଁକି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ କିଭଳି ଭାବରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟଗତ ଜଗତ ସହିତ ତୁମକୁ ଯୁକ୍ତ କରାନ୍ତି । ଏହା ଜାଣିବା ପରେ ତୁମ ମନର ସ୍ୱଷ୍ଟତା, ଶକ୍ତି ତଥା ସକାରାତ୍ମକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଆକ୍ଷାଦିତ କରି ରଖିଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିପାରିବ ।

ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ତୁମେ କେବଳ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିଥାଅ । ଏଣୁ ସଂଯମ ଓ ଅନୁଶାସନର ସାମର୍ଥ୍ୟ ତୁମଠାରେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଜୀବନ ସଂଯମ ଓ ଅନୁଶାସନ ବିହୀନ ହୋଇଉଠେ ।

ଅନୁଶାସନବିହୀନ ଖିଆଲୀ ଜୀବନ

ଯଦି ତୁମେ ନିଷ୍ପନ୍ନ ଭାବରେ ତୁମର ଜୀବନକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବ, ତେବେ ଆବିଷ୍କାର କରିପାରିବ ଯେ ଏଥିରେ କୌଣସି ସୁଗୁଞ୍ଜଳା ନାହିଁ। କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଡାକ୍ତା ବା ନିୟମିତତା ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମନର ଝୁଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପରିଚାଳିତ। “ମୁଁ ଏତିକିବେଳେ ଖୋଜିବାକୁ ଚାହେଁ। ଏତିକିବେଳେ ଉଠିବାକୁ ଚାହେଁ। ଏଇଟା ଖାଇବାକୁ ଚାହେଁ। ମୋତେ ଏଟା ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ। ମୁଁ ଅମୁକ ଲୋକ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରିବି, ଅମୁକ ଲୋକ ମୋର ଶତ୍ରୁ। ମୋ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି, ମୋ ନିଜର ମହତ୍ଵାକାଂକ୍ଷା ଅଛି।” ଏଇ ତ ତୁମର ପୃଥିବୀ।

ତୁମର ପୃଥିବୀ ତୁମ ନିଜର ଖିଆଲୀ ସ୍ଵଭାବର ଏକ ପ୍ରତିଫଳନ ମାତ୍ର। ରାଗ, ଦ୍ଵେଷ, ଈର୍ଷା, କ୍ରୋଧ, ଘୃଣା ଓ ଲୋଭ ଏ ସମସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ମନର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଖିଆଲ। ତୁମେ ଆଜି କ’ଣ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚାହଁ ତାହା ତୁମର ଗୋଟିଏ ଖିଆଲ। କ’ଣ ଆଜି ଖାଇବାକୁ ଚାହଁ ତାହା ମଧ୍ୟ ମନର ଗୋଟିଏ ଖିଆଲ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଖିଆଲଗୁଡ଼ିକ ନିଜକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି।

ତୁମେ ସର୍ବଦା ପ୍ରୟାସ କରୁଥାଅ କିପରି ତୁମେ ସମସ୍ତଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜର ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ। କିପରି ଅନ୍ୟମାନେ ତୁମଦ୍ଵାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିଁ ତ ସେଇଆ। ବନ୍ଧୁତା, ସମ୍ବନ୍ଧ ଏବଂ ନିଜର ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ- ଏହି ତିନୋଟି ଜିନିଷ ମଣିଷ ଖୋଜେ ଓ ସମାଜ ତାହାକୁ ଦେଇଥାଏ। ଏସବୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଖିଆଲୀ ମନକୁ ତୁଷ୍ଟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ତୁମେ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିଭଳି ଭାବରେ ତ ଜୀବନ ଜିଜ୍ଞାସି ଆସିଛ।

ତୁମ ଜୀବନରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରା ବା ଶୃଙ୍ଖଳା ନାହିଁ। ଆଜି ତୁମେ ରାତି ଦଶଟାରେ ଶୋଉଛ, କାଲି ପୁଣି ରାତି ବାରଟାରେ। ଅନ୍ୟ ଦିନରେ ତୁମେ ବନ୍ଧୁମିଳନ ଆସରରେ ସାରା ରାତି ବିତାଇ ଦେଉଛ, ଯାହାକି ତୁମର ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ। ତୁମେ କେତେବେଳେ ଉଠୁଛ, କେତେବେଳେ ଶୋଉଛ, କେତେବେଳେ ଖାଉଛ, କେତେବେଳେ କାମ କରୁଛ ଏ ସବୁ ପ୍ରତି ତୁମର ଧ୍ୟାନ ନାହିଁ। ଯଦି ତୁମର ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ତ କୌଣସି କାମ କରୁଛ। ଯଦି ଆଜି ମନ ନାହିଁ, ତେବେ କିଛି କରୁ ନାହିଁ। ଯେଭଳି ବିଚାର ମୁଣ୍ଡରେ ପଶୁଛି, ସେହି ଅନୁସାରେ ଚାଲୁଛ। ଯଦି ମନ କହୁଛି ଏଇଟା ଭଲ, ତୁମେ ସେଥିରେ ରାଜି ହେଉଛ। କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଖରାପ କହିଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଛ। ଯଦି ତୁମେ ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ଭିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରୁନାହିଁ ଏବଂ ଏଥିରେ ତୁମର କୌଣସି ନିଜସ୍ଵ ମତ ନାହିଁ, ତାହାର

ଅର୍ଥ ତୁମେ କୌଣସି ଏକ ବୃତ୍ତିରେ ଫସିଯାଇଛ, ଯାହାକି ତୁମକୁ ଘୂରାଇ ଘୂରାଇ ଆହୁରି ଭିତରକୁ ଠେଲି ନେଉଛି । ନିଜର ମନର ଆଧାରରେ ତୁମେ ସଂପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛ; ରାଗ ଦ୍ୱେଷ, ସ୍ୱାକୃତି ଅଥବା ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ । ତୁମେ ତୁମ ନିଜର ଏକ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ କେଉଁଟା ଉଚିତ ବା ଅନୁଚିତ ତାହା ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଧାରଣା, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଆଚରଣ କୌଣସି ନା କୌଣସି ବୃତ୍ତିଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ଜୀବନରେ ଯଦି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ, ଶୃଙ୍ଖଳା ବା ଅନୁଶାସନ ନାହିଁ, ଯଦି ତୁମେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସୁଖ ଓ ତାହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗରେ ଲାଳାୟିତ ରହୁଛ, ତେବେ ସମନ୍ୱୟ ଆସିବ ବା କିପରି ?

ତୁମେ ଅନେକ ବିଷୟ ଜାଣିଛ, ମାତ୍ର ତାହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବା ଅଭ୍ୟାସରେ କିପରି ପରିଣତ କରିପାରିବ ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ତୁମଠାରେ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି, ବୃତ୍ତିସମୂହ, ଯାହା ତୁମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରନ୍ତି ଓ ଏ ଚରାଚର ଜଗତ ସହିତ ତୁମର ସଂପୃକ୍ତି ଓ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏହି ସଂପୃକ୍ତି ଯେତେ ଅଧିକ ହୁଏ, ତୁମେ ସଂଯମ, ଅନୁଶାସନ, ଶାନ୍ତି ଓ ସମନ୍ୱୟଠାରୁ ସେତେ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯାଅ । ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ କୁହନ୍ତି ଯେ ମନ ହେଉଛି ଏକ ମର୍କଟ ଭଳି । ମର୍କଟ କଦାପି ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ରହେନି । ସେ ଗଛ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଯାଏ, ଫଳଟିଏ ଛିଣ୍ଡାଇ ଟିକିଏ କାମୁଡ଼ି ଦେଇ ତାହାକୁ ତଳକୁ ଫିଙ୍ଗିଦିଏ । ସେ ଗଛରୁ ଗଛକୁ ଡେଇଁ ବୁଲେ । ଫଳ ପରେ ଫଳ ଛିଣ୍ଡାଇ ନିଏ କିନ୍ତୁ କେଉଁଟିକୁ ପୂରା ଖାଇ ନଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିଭଳି, ତୁମେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ବାସନା ପଛରେ ଧାଇଁଥାଅ ତା'ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ । ତୁମେ କିଛିବାଟ ଆଗେଇ ଯିବା ପରେ ରହିଯାଇ ଚିନ୍ତାକର, ମୁଁ କ'ଣ ସତରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସଂପାଦନ କରିପାରିବି ? ଏଭଳି ଭାବନା ତୁମକୁ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଶେଷ କରିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ କରେ ଓ ପଛକୁ ଟାଣିନିଏ । ମଣିଷର ମନ ଗୋଟିଏ ମର୍କଟ ଭଳି, ଯାହାକି ବୃତ୍ତି ସମୂହର ଚକ୍ରାକାର ଘୂର୍ଣ୍ଣନରେ ସର୍ବଦା ଛନ୍ଦିହୋଇ ରହିଥାଏ ।

ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ବୃତ୍ତି ଅଛି- ସୁଖଦ ଓ ଦୁଃଖଦ । କୌଣସି ଏକ ସୁଖଦ ପରିସ୍ଥିତି ସୁଖଦ ବୃତ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଓ ଦୁଃଖଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ଦୁଃଖଦ ବୃତ୍ତିକୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯେବେ ବି ତୁମେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କର, ସେଥିରେ କୌଣସି ସମନ୍ୱୟ ବା ସଂଯମ ନଥାଏ । ଦୁଃଖ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଉଭୟର ସ୍ରୋତରେ ତୁମେ ଟାଣି ହୋଇ ଚାଲିଯାଅ ।

ସାଂସାରିକ ଯାତ୍ରାର ମାର୍ଗ ହେଉଛି ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ । ଏହା ଉତ୍ତେଜନା, ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ବିଭ୍ରାନ୍ତିର ମାର୍ଗ । ଏହି ମାର୍ଗରେ ତୁମେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସମୂହ ତଥା ସେମାନେ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଆନନ୍ଦ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଯାଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟସୁଖ ଚାହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ ମନକୁ ତୁଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ଯଦି ତୁମ ଜୀବନରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତାହା ଶାରୀରିକ ହେଉ, ଅଥବା ସାମାଜିକ ବା ପାରିବାରିକ ହେଉ, ତୁମେ ସେଥିରେ

ଜଡ଼ିତ ହୋଇଯାଅ । ଜଡ଼ିତ ହୋଇଯିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜର ଶାନ୍ତି ଓ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇବା । କେବଳ ସେହି ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ତୁମେ ଜିଜ୍ଞାସୁ ରୁହ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କେବଳ ସେହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ତୁମେ ଅନୁଭବ କର, କେତେବେଳେ ନିଜକୁ ସାବାସୀ ଦେଇ ଅଥବା ଦୋଷ ଦେଇ । ଯଦି କୌଣସି ଅନୁଭୂତି ସୁଖଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ତୁମେ ନିଜକୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଅ । ଯଦି ଦୁଃଖଦ ହୋଇଥାଏ, ତୁମେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମଣ । ଏହିସବୁ ହିଁ ଦୁନିଆର ବୃତ୍ତି ଯାହା କି ତୁମେ ସର୍ବଦା ଅନୁଭବ କରୁଥାଅ । ପ୍ରତିଦିନ ତୁମେ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷା, ଅସ୍ତ୍ରାୟା, ଘୃଣା, ରାଗ, ଦ୍ଵେଷ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅନୁଭବ କରୁଥାଅ । କେହି କ’ଣ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ? ତୁମେ ଯେ ସଂସାର ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼ିଛ ଏବଂ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ତୁମେ କେବଳ ନିଜର କର୍ମ ସଂପାଦନ କରୁଛ, ଏହାର ହିଁ ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁଠି ସଂଯମ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ନାହିଁ, ସେଠି ତୁମେ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖ କିପରି ପାଇପାରିବ ? ବରଂ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଅରାଜକତା ହିଁ ତୁମକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁ ଓ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଯାହାକି ଭୌତିକ ଜୀବନର ପରିଚାୟକ, ତୁମକୁ ଏକ ସାମାନ୍ୟ ଜୀବନଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରବୃତ୍ତ କରନ୍ତି । ନିଜ ଘରର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର । ସଦସ୍ୟମାନେ କେତେବେଳେ ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତି ଓ ଉଠନ୍ତି । ସେମାନେ କ’ଣ ଖାଆନ୍ତି, କ’ଣ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, କିଭଳି ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରନ୍ତି ଓ କରନ୍ତି ନାହିଁ, କେଉଁ ଇଚ୍ଛାକୁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେଉଁପ୍ରକାର ଭାବନା ଯେପରିକି ଘୃଣା ଓ ପ୍ରେମ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ ତୁମ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବ, ତେବେ ଭୌତିକତାର ଚରମ ରୂପ ତୁମ ଆଗରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠିବ । ଜଣେ କହେ- “ମୋତେ ଏସବୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଜଣେ କହେ- ମୋତେ ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ ।” ଭୌତିକ ଜଗତ ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଆଚରଣ ଓ ମାନସିକତାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ରାଗ ଓ ଦ୍ଵେଷ ହେଉଛି ଏ ସଂସାରର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ଉତ୍ତମ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା, ଉତ୍ତମ ଭୋଜନ କରିବା, ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ଜିଜ୍ଞାସା- ଏହା ଭୌତିକ ସଂସାର ହିଁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରେ । ଭୌତିକ ଜଗତର ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ମନ ଭିତରେ ଖିଆଲ ଓ ବାସନା ରୂପେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଣାମନ

ଯୌଗିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଜୀବନରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ଅନୁଶାସନ ଓ ସଂଯମକୁ ଆପଣେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସଂଯମ ସହିତ ଅନୁଶାସନ ଯୋଗ ହେଲେ ତାହା ‘ସାଧନା’ରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଅଥବା ଧ୍ୟାନକୁ

ସାଧନା ବୋଲାଯାଏ ନାହିଁ। ନିଜ ସ୍ୱଭାବ ଚରିତ୍ର ଓ ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ କେବଳ କେତେକ ପଦ୍ଧତି ବା ସାଧନ ସଦୃଶ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଏହି ସାଧନଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ମନ୍ତ୍ର ଜପାଦି। ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧନା ନୁହନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ ଓ ସଂଯମିତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଆଣିବାପାଇଁ ସାଧନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ସଂଯମରେ ଶୁଦ୍ଧିଲା ଓ ସାଧନ ଯୁକ୍ତ ହେଲେ ତାହା ‘ସାଧନା’ ପଦବାଚ୍ୟ ହୁଏ।

ଏହି ଭୌତିକ, ବହିର୍ମୁଖୀ ତଥା ବାହ୍ୟ ସ୍ତରରେ ଯେଉଁ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ ତାମସିକ ଓ ରାଜସିକ ଅଟନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ନୁହନ୍ତି। ମନୁଷ୍ୟ କଦାପି ସତ୍ତ୍ୱକୁ ଧାରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଯଦି ତୁମେ ଭାବୁଥାଅ ଯେ ତୁମେ ସତ୍ତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ, ତେବେ ଏହା ତୁମର ଭ୍ରମ ଅଟେ। ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ହେତୁ ଜୀବନରେ ସତ୍ତ୍ୱ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ନାହିଁ। ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଗବାନଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ଦିବ୍ୟତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ମାତ୍ର ତାଙ୍କ ଚତୁର୍ଥାଶ୍ୱରେ ଥିବା ମଣିଷମାନଙ୍କ ସହିତ ସକାରାତ୍ମକ, ସୁସ୍ଥ ଓ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସଂପୃକ୍ତ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ। ଯଦି ତୁମେ ନିଜର ଆଚରଣକୁ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରୁ ନାହିଁ, ତେବେ ଭଗବାନଙ୍କ କଥା ଭୁଲିଯାଅ। ଯଦି ତୁମେ ନିଜ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ସୁପରିଚାଳିତ କରିପାରୁ ନାହିଁ, ତେବେ ଶାନ୍ତି ଓ ସଂହତି କଥା ମଧ୍ୟ ଭୁଲିଯାଅ। ଏହି ସତ୍ୟକୁ ତୁମେ ଉପେକ୍ଷା କରି ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚାହଁ। ଯଦି ତୁମେ ତୁମ ନିକଟରେ ବସିଥିବା ମଣିଷଟି ସହିତ ହସ, ଖୁସି ଓ ଆନନ୍ଦରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରୁ ନାହିଁ ତେବେ ଜଣେ ଭକ୍ତ ହେବା ବା ଦିବ୍ୟତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାର ଆଶା ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।



ତମୋଗୁଣ ଓ ରଜୋଗୁଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗକୁ ପରିଚାଳିତ କରନ୍ତି । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି ନୁହେଁ, ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗକୁ ପରିଚାଳିତ କରେ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଅଧିକ ଛନ୍ଦି ହୋଇପଡ଼ୁ, ସେତେବେଳେ ତମୋଗୁଣ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରେ । ଯଦି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବୃତ୍ତି ଜନ୍ମ ନିଅନ୍ତି ତେବେ ରାଜସିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଯେବେ ତମଃ ଓ ରଜଃର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତେବେ ତୁମର ମନ ଓ ଆଚରଣ ମଧ୍ୟ ତାମସିକ, ରାଜସିକ, ଉଗ୍ର, କ୍ଷମତାଲିପ୍ତ ତଥା ଅନ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜର ଗରିମା ବିସ୍ତାର କରିବାପାଇଁ ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇଉଠେ । ଯଦି ତୁମର ନିରାପତ୍ତାରେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତେବେ ଉପରୋକ୍ତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠନ୍ତି ।

ସମାଜରେ ତୁମର ଜୀବନଶୈଳୀ ବୃତ୍ତିସମୂହ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ହୋଇଉଠେ । ଏକ ରାଜସିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ବାସନା ପରେ ବାସନା ମନ ଭିତରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ନାମ ଓ ଯଶ ହିଁ ଜୀବନର ଆଧାର ବୋଲି ତୁମର ମନେହୁଏ । ଅନ୍ୟ ନିକଟରେ ତୁମର ଏକ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ତୁମେ ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇଉଠ । ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ଭଲ କାମ କର ଅଥଚ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ତାହାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରେ କିମ୍ବା ତୁମର ପ୍ରଶଂସା କରେନା, ତେବେ ତୁମେ ଭାବ ଯେ “ମୁଁ ଏତେ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସଂପନ୍ନ କରି ଅଥଚ ମୋତେ ଏହାର କୌଣସି ଶ୍ରେୟ ମିଳିଲା ନାହିଁ ।” ଏହା ହେଉଛି ଏକ ରାଜସିକ ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିଣାମ । ତାମସିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଜିଉଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ନିରାପତ୍ତାର ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । କୃପ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମଣ୍ଡୁକ ଭଳି ସେ ଆଚରଣ ଦେଖାଏ । ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାପାଇଁ ସେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶା କରେ ନାହିଁ । ସେ କହେ “ମୁଁ ଯେପରି ଅଛି, ଖୁସିରେ ଅଛି ।”

ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ତୁମେ ରଜଃ ଓ ତମଃ ମଧ୍ୟରେ ଦୋଳାୟମାନ ହୁଅ । ଏଇ ଦୁଇଟି ଗୁଣ ତୁମ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରନ୍ତି । ବାସନା, କର୍ମ ଓ ଭାବନା ଜନ୍ମ ନିଅନ୍ତି, ମାତ୍ର ଏସବୁ କେବଳ ଏକ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଆନନ୍ଦ ସହ ସଂପୃକ୍ତ । ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ସନ୍ଧାନ ସହିତ ଏଗୁଡ଼ିକର କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ ହେଉଛି ଭୌତିକ ଜୀବନର ମାର୍ଗ ଯେଉଁଠି କୌଣସି ସଂଯମ ଅଥବା ଅନୁଶାସନ, ବିଧି ଅଥବା ଶାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଅନ୍ଧସାରଣୁନ୍ୟ ।

ଯେଉଁମାନେ ପରାଶ ବର୍ଷ ଏ ପୃଥିବୀରେ ଅତିବାହିତ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଯଦି ପଚରାଯାଏ- “ତୁମକୁ ପଚାଶ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ତୁମର ଯାହା କିଛି କାମନା ଓ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଥିଲା, ଏବେ ସେଥିରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି କି ?” ଅନେକେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ନା କହିବେ ଏବଂ କେତେ ଜଣ ହଁ ମଧ୍ୟ କହିବେ । ଜୀବନରେ ତୁମେ କିଭଳି ଆଶା-ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିଛ ଓ ଜୀବନ ପ୍ରତି ତୁମର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କ’ଣ ତାହା ଉପରେ ହିଁ

ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ନିର୍ଭର କରେ । ଯଦି ତୁମର ଅସଂଖ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ବା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରହିଛି ଏବଂ ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ ଯଦି ତୁମେ ନାମ, ଯଶ ଓ ସମୃଦ୍ଧି ଆଶା କରିଛ, ତେବେ ତୁମେ କହିବ- “ନା, କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ ।” ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯେଉଁ ଇଚ୍ଛା ବା ଆକାଂକ୍ଷା ତୁମକୁ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରୁଥିଲା, ଏବେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଇଚ୍ଛାପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ ତାହା ହିଁ ତୁମକୁ ପ୍ରେରିତ କରିବ । କିଛି ଲୋକ କହିବେ, “ହଁ, ଆମ ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ।” ଏମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ସେହି ଲୋକ ଯେଉଁମାନେ କି ଜୀବନର ଘାତ ପ୍ରତିଘାତ ସହ୍ୟ କରି ଶ୍ରେୟ ଓ ପ୍ରେୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଗୋଟିକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ଅନ୍ୟଟି ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ଏହା କହିବେ- “ହଁ, ପଚିଶ ବର୍ଷ ଓ ପଚାଶ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଫରକ ରହିଛି । ନିଜର ବୁଦ୍ଧି, ଚିନ୍ତାଧାରା, ବୁଝାମଣା, ଆଶା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଓ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ।” ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା, ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ହିଁ ଚାଲୁଛନ୍ତି ।

ଏ ଦୁନିଆରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଚାଲୁଛି । ତେଣୁ ତୁମକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ତୁମେ ଏହି ମାର୍ଗରେ ଗତି କରି ସୁଦ୍ଧା ସକାରାତ୍ମକତା ଓ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣକୁ କିପରି ଧାରଣ କରିପାରିବ । ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ବୃତ୍ତିଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୃତ୍ତିକୁ କିପରି ଜୀବନରେ ଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ, ତାହା ତୁମର ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗର ତମାଃ ଓ ରଜୋଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିହେବ, ସେ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମର ନିଜର ବୃତ୍ତି ଅଛି । ତୁମର ନିଜର ପରିବାର ଅଛି । ତୁମର ନିଜସ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ପକ୍ଷ ଅଛି । ଏସବୁକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ତୁମେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ସତ୍ତ୍ୱ ଅଭିମୁଖେ କିପରି ଆଗେଇ ନେଇ ପାରିବ ?

ଜ୍ଞାନୀ ଲୋକମାନେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତ୍ର ବତାଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଦିନରେ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ଅଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ସଂସାରକୁ ତେଜଶ ଘଣ୍ଟା ଦିଅ । ବାକି ଘଣ୍ଟାଟିଏ ନିଜର ଉତ୍ତଥାନ ପାଇଁ ନିୟୋଜିତ କର । ଏହି ତେଜଶ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସଂସାରରେ ଯାହା କିଛି କରିବା କଥା କର । ଯେଉଁ ଘଣ୍ଟାଟି ବଳିଲା ତାହା ଆତ୍ମାନୁଧ୍ୟାନରେ ନିୟୋଜିତ କର ଏବଂ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେଉଁ ସାଧନା କରିପାରିବ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କର । ଯଦି ତୁମେ ତାହା କରିପାରିବ, ତେବେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଚାଲୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ତୁମେ ନିଜ ଭିତରେ ଏକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରା, ବ୍ୟବହାର ଓ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ । ପ୍ରବୃତ୍ତିଯୁକ୍ତ ଜୀବନରେ ଏହା ହିଁ ତୁମପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ କାର୍ଯ୍ୟସିଦ୍ଧି ହେବ ।

ତମାଃ ଓ ରଜୋଗୁଣର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବକୁ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ଧାରେ ଧାରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରେ । କେବଳ ଏକ ସାଧନାଯୁକ୍ତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ହିଁ ଏହାକୁ ସମ୍ଭବ କରିପାରିବ ।



ମୁନିରକ୍ଷି ଓ ଯୋଗାମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ତାମସିକତା ଓ ରାଜସିକତାର ପ୍ରାବଲ୍ୟକୁ ହ୍ରାସ କରିହେବ ଯଦି ତୁମେ ସାଧନାର ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିପାରିବ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସଂଯମ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଓ ଅନୁଶାସନ ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଅନୁବକ୍ଷିତ କରିବା। ଯଦି ଜୀବନରେ ସାଧନା, ସଂଯମ, ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ସାଧନଗୁଡ଼ିକର ସଦୁପଯୋଗ ନ ହୁଏ, ତେବେ ସବୁ କଦାପି ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ।

ସଂଯମର ତିନୋଟି ସ୍ତର

ପରଂପରା ଅନୁସାରେ ସଂଯମର ତିନୋଟି ସ୍ତର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ବାଣୀ, ଦ୍ଵିତୀୟଟି ମନ ଓ ତୃତୀୟଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ।

ବାକ୍ ସଂଯମ: ବାଣୀ ହିଁ ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଯାହାଦ୍ଵାରା ଆମେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଉ। ଏହା ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବା ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ। ଯଦି ମନରେ ନକାରାତ୍ମକତା ରହିଛି, ତେବେ ବାଣୀ ମଧ୍ୟ ନକାରାତ୍ମକ ହେବ। ଯଦି ମନ ସକାରାତ୍ମକ ତେବେ ବାଣୀ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ହେବ। ଆମେ ନିଜେ କ’ଣ ଅନୁଭବ କରୁଛୁ, ତାହା ଆମର ବାଣୀରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ତୁମେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଅଥବା ବିକୃତ ଅଛ, ତେବେ ତାହା ତୁମର ବାଣୀରୁ ହିଁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ। ବାଣୀ ହେଉଛି ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ସ୍ଥୂଳ ପରିପ୍ରକାଶ।

ବାଣୀଦ୍ୱାରା ମନଃସ୍ଥିତିକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ହେଲେ, ବାଣୀରେ ସତ୍ୟତା ଓ ମଧୁରତା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । କିଛି ଲୋକ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଗର୍ଜନ ଚର୍ଚ୍ଚନ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ବାଣୀରେ ମଧୁରତା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ମଧୁର ସଂଭାଷଣର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ନିଜର ବାଣୀଦ୍ୱାରା କାହାର କ୍ଷତି ନ କରିବା ବା ଅନ୍ୟକୁ ବିକୃତ ନକରିବା ।

ଥରେ ଜଣେ ରାଜା ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ । ସେ ଜଣେ ଜ୍ୟୋତିଷକୁ ତାଙ୍କର ଜାତକ ଦେଖାଇ କହିଲେ, “ଏଥିରେ ତୁମେ କ’ଣ ଦେଖିପାରୁଛ, କୁହ ।”

ଜ୍ୟୋତିଷ ଜଣକ ସେହି ଜାତକଟି ଦେଖି ମନେମନେ ଭାବିଲେ, “ଏଇଟି ଗୋଟିଏ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ ଜନ୍ମପତ୍ରିକା” । ସେ ରାଜାଙ୍କୁ କହିଲେ, “ରାଜନ, ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଜାତକରେ ଆପଣଙ୍କ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ପତନ ଦେଖିପାରୁଛି । ଆପଣଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ବିନାଶ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଦେଖିପାରୁଛି ।” ରାଜା ଅତ୍ୟନ୍ତ କୁଞ୍ଚି ହେଲେ । କହିଲେ, “ଏକଥା କହିବାକୁ ତୁମର ସାହସ କିପରି ହେଲା ? ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ଷମତାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖରରେ ଅଛି, ଅଥଚ ତୁମେ ମୋର ବଂଶର ପତନ ହେବ ବୋଲି ଭବିଷ୍ୟବାଣୀ କରୁଛ । ଏହି ଜ୍ୟୋତିଷକୁ କାରାଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ନିକ୍ଷେପ କର ।” ଜ୍ୟୋତିଷ ଜଣଙ୍କୁ କାରାଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଦୀ କରାଗଲା ।

ଏହାପରେ ରାଜା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଜ୍ୟୋତିଷଙ୍କୁ ଡକାଇଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ମଧ୍ୟ ରାଜାଙ୍କ ଜାତକରେ ଅନୁରୂପ ଭାଗ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲେ । ମାତ୍ର ପୂର୍ବ ଜ୍ୟୋତିଷଙ୍କ ଦଶା କ’ଣ ହେଲା ସେ ଜାଣିଥିଲେ । ସେ କିଛି ସମୟ ଚିନ୍ତା କରି କହିଲେ, “ହେ ରାଜନ ! ମୁଁ ଏଭଳି ଜନ୍ମପତ୍ରିକା ପୂର୍ବରୁ କେବେ ଦେଖି ନାହିଁ । ଏହା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜନ୍ମପତ୍ରିକା । ଆପଣ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଦିନ ଜୀବିତ ରହିବେ, ଏପରିକି ନିଜ ନାତିମାନଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ । ପ୍ରକୃତରେ ଆପଣ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ।”

ଏକଥା ଶୁଣି ରାଜା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦିତ ହେଲେ ଓ ଏହି ଜ୍ୟୋତିଷଙ୍କୁ ବହୁ ଧନରତ୍ନ ଓ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କଲେ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଜ୍ୟୋତିଷ ପ୍ରଥମ ଜ୍ୟୋତିଷ ଯାହା କହିଥିଲେ, ତାହାହିଁ କହିଲେ କିନ୍ତୁ ଭିନ୍ନ ଭଙ୍ଗରେ କହିଲେ । ପ୍ରଥମ ଜଣକ କହିଲେ, “ମୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ଓ ବିନାଶ ଦେଖିପାରୁଛି ।” ତାଙ୍କୁ କାରାଦଣ୍ଡ ଦିଆଗଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ଜଣକ କହିଲେ, “ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଦେଖିପାରୁଛି ।” ତାଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଗଲା । ଉଭୟ ସମାନ କଥା କହିଥିଲେ କିନ୍ତୁ ଭାଷା ଭିନ୍ନ ଥିଲା ।

ବାଣୀର ପ୍ରଭାବ ହେଉଛି ଏହିପରି । ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଏହା ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଯଦି କେହି ତୁମକୁ ଭର୍ଷନା କରେ, ତୁମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ’ଣ ହୁଏ ? ଯଦି କେହି ତୁମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ, ତେବେ ତୁମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କିଭଳି ହୁଏ ? ଜଣେ ଅଜଣା ଆଗନ୍ତୁକ ତୁମ ପାଖକୁ ଆସି

ଯଦି କହେ, “ତୁମେ ଜଣେ ଚମତ୍କାର ମଣିଷ, ସେତେବେଳେ ତୁମକୁ ଖୁବ୍ ଖୁସି ଲାଗେ । ଆଉ ଯଦି କେହି ତୁମକୁ କହେ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସୁନ୍ଦର ଓ ଖରାପ ଲୋକ” ; ତେବେ ତୁମେ ଦୁଃଖାଭିଭୂତ ହୋଇପଡ଼ । ବାଣୀର ପ୍ରଭାବ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । କେବଳ ତୁମ ବନ୍ଧୁମାନେ ନୁହନ୍ତି, ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବାଣୀର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ।

ବାକ୍ସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେଲେ ସତ୍ୟତା ଓ ମଧୁରତା- ଏହି ଦୁଇଟି ଗୁଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ସାଧନାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ । ଥରେ ପ୍ରୟାସ କରି ଦେଖ, ନିଶ୍ଚୟ ଜିତିବ ।

ସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକରେ, ଭାବ ଓ ଭାଷାର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ସମୟରେ ସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ କର । ଆଶ୍ରମରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ମୌନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ଅନେକେ ଭାବନ୍ତି, ମୌନର ଅର୍ଥ ବିଲକୁଲ୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନ କରିବା । ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ମୌନ ନିରବତା ନୁହେଁ । ସଂଯମିତ ଭାଷାକୁ ମୌନ କୁହାଯାଏ । ଏହାହିଁ ତା’ର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ । ଏହି ଶବ୍ଦର ମୂଳ ହେଉଛି, ‘ମାପ’ । ଯାହାକି ମାପିବାକୁ ବୁଝାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେହେତୁ ତୁମେ ମାପିରୁପି କଥା କହିବାକୁ ସମର୍ଥ ନୁହଁ, ତେଣୁ ପାଟି ବନ୍ଦ କରି ନିରବ ରହିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ତୁମେ କି କଥାଭାଷା ହୁଅ ? ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପରଚର୍ଚ୍ଚା ଓ ଅନ୍ୟର ନିନ୍ଦାରେ ହିଁ ତ କଟେ । ବାଣୀଦ୍ୱାରା ତୁମେ ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ସାଧନ କର । ପ୍ରତିଦିନ ତୁମେ ଯେଉଁ ବାକ୍ୟପ୍ରୟୋଗ କରୁଛ, ତାକୁ ଥରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଦେଖ ତ । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ଉପଯୋଗୀ ଓ କେତୋଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅନାବଶ୍ୟକ ତଥା ସମାଲୋଚନାମୂଳକ । ଶହେଟି ବାକ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ହୁଏତ ଦଶଟି ମାତ୍ର ବାକ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଇପାରେ, ବାକି ନବେଟି ବାକ୍ୟ ଅର୍ଥହୀନ । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଉପଯୋଗୀ ବାଣୀ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସଂଯତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ମୌନ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ନିଜର ଭାବନାର ଗତି ଓ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ସାମାନ୍ୟ ରୂପରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିପାରିବ ଏବଂ ଏହାକୁ ବାଣୀରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିପାରିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ସଂଯତ ଭାବରେ କଥାଭାଷା ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ବହିର ସଂପାଦନା କର, କେତେକ ଶବ୍ଦ ଓ ବାକ୍ୟକୁ କାଟିଦେଇ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଜିନିଷ ଯୋଡ଼ିଥାଅ । ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟକୁ ଏଭଳି ଭାବରେ ସଂଯୋଜନା କର, ଯେପରିକି ତା’ର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠିବ । ସେହିଭଳି କଥା କହିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମେ ଯାହା କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ଠିକ୍ ଭାବରେ ତାର ଶବ୍ଦ ସଂଯୋଜନା କର । ଏହା ହିଁ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ମୌନ ବା ସଂଯତ ଭାଷାର ପରିଚାୟକ । ଏହି ସଂପାଦନା ସମୟରେ

ସତ୍ୟତା, ପ୍ରିୟତା ଓ ମଧୁରତା ମିଶିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ସବୁ ସମୟରେ ବାଣୀସଂଯମର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ବାକ୍ସଂଯମର ଅନ୍ୟ ଏକ ପକ୍ଷ ହେଉଛି କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ସ୍ପଷ୍ଟତା । ତୁମେ ଯାହା ସହିତ କଥାଭାଷା ହେଉଛି, ସେ ତୁମ କଥା ଯେପରି ବୁଝି ପାରିବ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ସ୍ପଷ୍ଟତା ମଧ୍ୟ ଆଚାର ବ୍ୟବହାରରେ ସ୍ପଷ୍ଟତା ଆଣିଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ‘ଆଲୋକର ନଗରୀ’ ଗଛର ‘ଗାଇଡ୍’ ବା ମାର୍ଗଦର୍ଶକ କାହାରି ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଚାହୁଁ ନଥିଲେ । ଏକାନ୍ତରେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ ।

ହର ହାଲ ମେ ଅଲମସ୍ତ ସଜିଦାନନ୍ଦ ହୁଁ
ଚିଦାନନ୍ଦ ଚିଦାନନ୍ଦ ଚିଦାନନ୍ଦ ହୁଁ ।

ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମୁଁ ଆନନ୍ଦରେ ମଗ୍ନ ରହିବି ।
ମୁଁ ସତ୍, ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦ । ମୁଁ ଚିଦାନନ୍ଦ, ମୁଁ ଚିଦାନନ୍ଦ, ମୁଁ ଚିଦାନନ୍ଦ ।

ଯେଉଁ ପୃଥିବୀ ଜଣକ ତାଙ୍କ କଷ୍ଟରୁ ବାହାରି ଆସି ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ କଥାଭାଷା ହେବାଦ୍ୱାରା ବିଭ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିଲେ, ତାଙ୍କ ବିଭ୍ରାନ୍ତିର କାରଣ ହେଲା ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭାବନାର ତରଙ୍ଗଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିଲେ । ମଣିଷମାନେ ଦେହଧାରୀ ହୋଇପାରନ୍ତି, ମାତ୍ର ତାଙ୍କର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଶକ୍ତି ବା ଊର୍ଜା । ଆମେ ଯାହା କିଛି କହୁ ବା ଚିନ୍ତା କରୁ, ତାହା ତରଙ୍ଗ ଭଳି ଚତୁର୍ଦ୍ଧିଗକୁ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଏଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତୁମେ ଯାହା ଚିନ୍ତା କରୁଛ, ତାହା ତରଙ୍ଗ ସଦୃଶ ଚତୁର୍ଦ୍ଧିଗରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଉଛି । ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଆମ ବାତାବରଣରେ ରହିଛନ୍ତି ମାତ୍ର ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଦୃଶ୍ୟ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଣିବାକୁ ହେଲେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପକରଣ ଯେପରିକି ରେଡ଼ିଓଟିଏ ଲୋଡ଼ା । ତା’ଛଡ଼ା କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ’ଣ ଚାଲିଛି, ସେଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ତା’ର ଚକ୍ରଫଳକ ଘୂରାଇବାକୁ ହେବ । ତାହା କଲେ ହିଁ ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ଶୁଦ୍ଧଗୋଚର ହୋଇପାରିବେ । ତୁମ ପାଖରେ ରେଡ଼ିଓଟିଏ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ କହିପାରିବ ନାହିଁ ଯେ ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗର ଅସ୍ଥିତ୍ୱ ନାହିଁ ।

ମୋର ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ମନେପଡୁଛି । ଥରେ ଆମେ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କ ସହିତ ଭ୍ରମଣ କରୁଥିଲୁ । ଆମେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ୟାକ୍ସି ଡାକିଲୁ ଓ ଆମେ ତିନି ଚାରିଜଣ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ସେହି ଟ୍ୟାକ୍ସିରେ ବସିଗଲୁ । ଟ୍ୟାକ୍ସି ଡାଳକ ଜଣେ ନାୟିକ ଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସେ ତାଙ୍କ ଗାଡ଼ିରେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ବସାଇବାକୁ ଚାହୁଁ ନଥିଲେ । କିଛିବାଟ ଗଲା ପରେ ସେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆରମ୍ଭ କଲେ- “ଆପଣମାନେ କେଉଁଠୁ ଆସିଛନ୍ତି ? କ’ଣ କରନ୍ତି ? ମୁଁ ଅନେକ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କୁ

ଦେଖିଛି । ସେମାନେ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଠକନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କଠାରୁ ଚୋରି କରନ୍ତି ।” ସେ ପୁଣି କହିଚାଲିଲେ, “ସବୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ମୋର କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ । ମୁଁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁନାହିଁ । ଯଦି ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଥାଆନ୍ତେ ତେବେ ତ ଆମେମାନେ ତାଙ୍କର ଦର୍ଶନ କରିପାରୁଥାନ୍ତୁ । ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ଲୋକମାନେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଆସିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସଫଳ ହୋଇପାରି ନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏସବୁ କେବଳ ମିଥ୍ୟା, ସବୁ ବେକାର କଥା । କ’ଣ ସତ ନା ମିଛ ସ୍ୱାମିଜୀ ?”

ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ କିଛି ସମୟ ନିରବ ରହିଲେ । ତା’ପରେ କହିଲେ, “ତୁମେ ଠିକ୍ କହୁଛ । ତୁମେ ଯେଉଁଲି ଦେଖୁଛ ତାହା ତୁମ ପାଇଁ ଠିକ୍ । କିନ୍ତୁ ମୋର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ । ତୁମେ ଶବ୍ଦର ତରଙ୍ଗ ଦେଖିଛ କି ?”

ଡ୍ରାଇଭର ମୌନ ରହିଲେ । ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ କହିଲେ, “ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ରେଡିଓ ଖୋଲ, ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାର । ଭଗବାନଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ତାହାହିଁ ପ୍ରମୁଖ୍ୟ । ଭଗବାନ ଏଭଳି ଏକ ତରଙ୍ଗ, ଯାହା ତୁମକୁ ଦୃଶ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ନିଜ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରୂପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ, ସେତେବେଳେ ଏହି ତରଙ୍ଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବ ।”

ଆମେ ଜୀବନରେ ଯାହା ବି କିଛି ଗ୍ରହଣ କରୁ, ତାହା ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ତରଙ୍ଗ । ଆନନ୍ଦ କ’ଣ ? ଆନନ୍ଦର ମଧ୍ୟ ଏକ ତରଙ୍ଗ ଅଛି ଯାହା ତୁମର ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଃଖ କ’ଣ ? ଏହା ଏକ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ତରଙ୍ଗ ରୂପେ ତୁମର ମନ ଓ ଆବେଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ତମା, ରଜା ଓ ସତ୍ତ୍ୱ ଏହି ତିନୋଟି ଶବ୍ଦ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ତରଙ୍ଗ ରୂପରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତୁମେ ସଂସାରକୁ ତରଙ୍ଗ ପ୍ରେରଣ କର ଏବଂ ସଂସାର ମଧ୍ୟ ତୁମକୁ ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ତରଙ୍ଗ ପ୍ରେରଣ କରେ । ଏହି ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ମନ, ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥୁଳ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛି ବାଣୀ । ସେଥିପାଇଁ ବାକ୍ସଂଯମର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି ତୁମର ବାଣୀ ଯେପରି କାହାର କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ କୁହାଯାଇଛି- “ସତ୍ୟଂ ବ୍ରହ୍ମାତ୍, ପ୍ରିୟଂ ବ୍ରହ୍ମାତ୍- ସତ୍ୟ କୁହ, ପ୍ରିୟ କଥା କୁହ ।” ଯେ ନିଜ ବାଣୀରେ ସତ୍ୟତା ଓ ମଧୁରତା ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରେ, ସେ ହିଁ ବାକ୍ ସଂଯମର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ ।

ମାନସିକ ସଂଯମ: ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଯମ ହେଉଛି ମାନସିକ ସଂଯମ । ମାନସିକ ସଂଯମ ହାସଲ କରିବାକୁ ହେଲେ ମନକୁ ଅତି ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ହେବ । ସବୁଠାରୁ



ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ରାସ୍ତା ହେଉଛି ମନର ବିଚାର ଓ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ଓ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା, ଶକ୍ତି ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ହେବା ।

ଉର୍ଜା କହିଲେ ଜୀବନରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବା ସକାରାତ୍ମକ ସ୍ରୋତଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତିକୁ ବୁଝାଏ । ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ତାମସିକ ଗୁଣାବଳୀର ପରିଚାୟକ ଅର୍ଥାତ୍, ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ବା ବାଧାବିଘ୍ନରୁ ତୁମେ ନିଜକୁ ଉପରକୁ ନେବାପାଇଁ ସମର୍ଥ ନୁହଁ । ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ରାଜସିକ ଗୁଣର ପରିଚାୟକ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ଏ ତିନୋଟି ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ।

ସାଧାରଣତଃ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ତୁମର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ତାମସିକଗୁଣ ଏବଂ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଅର୍ଥାତ୍ ରାଜସିକ ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତୁମକୁ ସଚେତନ କରାନ୍ତି । ଜୀବନଯାତ୍ରା ପଥରେ ମନ ଭିତରେ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି । ରାଜସିକ ଗୁଣଟି ସର୍ବଦା ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ କାରଣ ଏହା ତୁମକୁ ଆଗକୁ ଯିବାପାଇଁ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରେ । ଏହାହିଁ ତୁମର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ । ମାତ୍ର କେତେକ ବାଧା ବା ପରିସ୍ଥିତି ବଶତଃ ଯଦି ତୁମେ ନିଜର ଆକାଂକ୍ଷା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଅ, ତେବେ ତୁମକୁ ବାନ୍ଧି ରଖୁଥିବା ପରିସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ ତୁମେ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ସଚେତନ ହୋଇଉଠ ଏବଂ ଏହି ତାମସିକ ବୃତ୍ତି ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ତୁମକୁ ନୈରାଶ୍ୟ ଓ ବିସ୍ମାଦର ଆବର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ଟାଣି ନିଏ । ତୁମେ ବିଶ୍ୱାସ କର ଯେ ତୁମେ ଜଣେ ଅସମର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କି ଜୀବନରେ କିଛି ହାସଲ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ତେଣୁ ମନକୁ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଅସାମର୍ଥ୍ୟ, ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଏହି ଚାରୋଟି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି । ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ବିଧିରୁ ହିଁ ତୁମର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟର ପରିଚୟ ମିଳେ ଏବଂ ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମନରେ ତୁମ ପ୍ରତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବଧାରଣା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଯଦି ତୁମେ ନିଜ ମନର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାର, ତେବେ ତୁମେ ସବୁର ସ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଅ । ଜୀବନରେ ନିଜର ଉତ୍ଥାନ ପାଇଁ ତୁମେ ସେହି ସମସ୍ତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଆବାହନ କରିଥାଅ ।

ତୁମର ଦୁର୍ବଳତା ବା ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ତୁମର ସାମାରେଖାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି, ଯାହାକୁ ତୁମେ ଅତିକ୍ରମ କରିପାର ନାହିଁ । ଭାବି ଦେଖ, ଏହି ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକ କ’ଣ । ସେମାନେ କିଭଳି ଭାବରେ ତୁମକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରୁଛନ୍ତି । ଯଦି ଅସୁରକ୍ଷା, ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଏବଂ ତାହା କାମନା ତୁମକୁ ମୁହ୍ୟମାନ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଜାଣ ଯେ ତମୋଗୁଣ ହିଁ ତୁମ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିସାରିଛି । ଏହି ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ତୁମକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାମାର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖନ୍ତି । ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ତାମସିକ । ତୁମର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗଦାନକୁ ସେମାନେ ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ କରନ୍ତି । ତୁମେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସଫଳ ହୁଅ ନାହିଁ । ଏହି ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ସହିତ ତୁମର ସଂପୃକ୍ତି ହେଉଛି ତାମସିକ ଏବଂ ଚରିତ୍ରର ଶକ୍ତି ବା ମନୋବଳ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତି ହେଉଛି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ।

ସେହିଭଳି ଭାବରେ, ମନର ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ଥିତି ଅଛି ଯାହା କି ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ରହିଛି, ଯାହାକି ନିଜର, ନିଜ ପରିବାର ତଥା ସମାଜ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ମାତ୍ର ସାଂସାରିକ ବୃତ୍ତି ସମୂହର ଚକ୍ରବ୍ୟୁହରେ ଫସିଯାଇ ଏହି ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ତୁମପାଇଁ ହିତକାରୀ ଅଥବା କ୍ଷତିକାରକ, ତାହା ତୁମେ ବିଚାର କରିପାର ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ମହାତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ତୁମ ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସାଂସାରିକ ବୃତ୍ତିର ଆବର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଗଲେ, ଏହି ଏକମାତ୍ର ଅଭିଳାଷ ହିଁ ତୁମପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଉଠେ । ନିଜର ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ ବା ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ସଂପର୍କରେ ଅତି ନିବିଷ୍ଟତା ହେଉଛି ରାଜସିକ ସ୍ୱଭାବର ପରିପ୍ରକାଶ । “ଏହା ହିଁ ମୋର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ମୁଁ ଅନ୍ୟ କିଛି କରେ ବା ନ କରେ ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ମୋ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବି ।” ଏଭଳି ଉଗ୍ର ଆତ୍ମାଭିମାନ ରାଜସିକତାର ପରିଚାୟକ ଅଟେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆବଶ୍ୟକତାମାନ ରହିଛି, ସେ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା ହେଉ ଅଥବା ପାପୀ ହେଉ । ଆମର ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି, ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ଆଶ୍ରୟ ଯାହାକି

ନିରାପତ୍ତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ ଖୋଜେ । ଜଣେ ସାଧୁ, ରାଜା ଅଥବା ଭିକ୍ଷୁକ ମଧ୍ୟ ଏହି ତିନୋଟି ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂର୍ତ୍ତି ଚାହାନ୍ତି । ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ପୂର୍ତ୍ତି ଦିଗରେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସୂଚେଇ ଦିଏ ଯେ ତିନୋଟି ଗୁଣ ସମନ୍ୱିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ତୁମେ ଯଦି କୌଣସି ବାସନା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଅ, ତେବେ ତୁମେ ରାଜସିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛ । ଆବଶ୍ୟକତା ଯଦି ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷାରେ ପରିଣତ ହୁଏ ତେବେ ତାହା ରାଜସିକ ବୃତ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ପରିଧେୟ ବସ୍ତ୍ର ତୁମର ଆବଶ୍ୟକତା, ମାତ୍ର ଯଦି ତୁମେ କେବଳ ନାମୀ, ଦାମୀ ବସ୍ତ୍ର ଯାହାକି ନୟନଗ୍ରାହୀ ହୋଇଥିବ, ପରିଧାନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କର ତେବେ ଏହାକୁ ରଜୋଗୁଣ କୁହାଯିବ । ତୁମେ ଜୋତା ଚାହୁଁଛ, କିନ୍ତୁ ନାଇକେ କମ୍ପାନିର ନହେଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ଏହା ରଜୋଗୁଣର ପ୍ରତିଫଳନ ଅଟେ । ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ତିନୋଟି ଗୁଣ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସନ୍ତୁଳନ, ମାତ୍ର ଯଦି ସେଥିରେ ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷା ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାହା ରାଜସିକତାରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ଶକ୍ତି, ଦୁର୍ବଳତା, ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଏକ ନିଶ୍ଚଳ ମାନସପତ୍ତରେ କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଏବଂ ବୃତ୍ତି ରୂପରେ ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା ହେଉଛି ମାନସିକ ସଂଯମର ପ୍ରଥମ ଚରଣ । ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି, ଉପଲବ୍ଧି କରି ଏବଂ ଏହା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ସୁପରିଚାଳନା କର । ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ହିଁ ମାନସିକ ସଂଯମ ଲାଭ କରାଯାଇପାରିବ । ଚବିଶ ଘଣ୍ଟାର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ନିୟମିତ ରୂପେ ନିଜର ସାଧନା ପାଇଁ ଉପଯୋଗ କର । ବାକି ତେଜଶି ଘଣ୍ଟା ସଂସାର ପାଇଁ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟକ ବସ୍ତୁପାଇଁ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯାହା ତୁମର କରଣୀୟ କେବଳ ସେତିକି କର, ଅନ୍ୟ ସବୁ ଭୁଲିଯାଅ । ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ଚିନ୍ତନ, ଅନୁଧ୍ୟାନ, ବିଶ୍ଳେଷଣ ତଥା ରୂପାନ୍ତରଣରେ ନିଜକୁ ନିଯୋଜିତ କର ।

ମାନସିକ ସଂଯମକୁ ଏକ ଧ୍ୟାନର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ମନର ରଜୋଗୁଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ସେହିପରି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା ମନର ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ନିରାକ୍ଷଣ କର । ତମୋଗୁଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ଗୁଣର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଅଧିକ ପ୍ରବଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଏବଂ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସେହି ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରାଯାଇପାରିବ, ତାହା ଚିନ୍ତା କର । ଏଣୁ, ମାନସିକ ସଂଯମ ହେଉଛି ଆତ୍ମାନୁଧ୍ୟାନ, ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ ଏବଂ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା କ୍ରମଶଃ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରେ, ଯେଉଁ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧାରଣା ପରର ଏକ କ୍ରମିକ ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ । ଧ୍ୟାନ କହିଲେ ଏକ ସରଳ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୁଝାଏ ଯେଉଁଠି ତୁମେ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖି ନିଜକୁ ଓ ନିଜର ମନକୁ ନିରାକ୍ଷଣ କର ଏବଂ ଏକ

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ମନର ସ୍ୱଭାବ ବା ବ୍ୟବହାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଉଁ ଗୁଣକୁ ଧାରଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେ ସଂପର୍କରେ ସଚେତ ହୁଅ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ: ତୃତୀୟ ସଂଯମ ହେଉଛି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ଚାହାନ୍ତି । ଆଖି ସୁନ୍ଦର ବସ୍ତୁ ଦେଖିବାକୁ ଚାହେଁ; କାନ ମଧୁର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାକୁ ଚାହେଁ; କ୍ୱିହା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଜିନିଷ ଚାଖିବାକୁ ଚାହେଁ; ଦୃତା କୋମଳ ବସ୍ତୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚାହେଁ; ନାସିକା ସୁଗନ୍ଧ ଆଗ୍ରାଣ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କେବଳ ଆତ୍ମସନ୍ତୁଷ୍ଟି ହିଁ ଚାହାନ୍ତି ।

ଯଦି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିକଳ ନାହିଁ, ତେବେ ଆତ୍ମସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଖୋଜିବାରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟ ଭାବରେ ତୁମର ଅନ୍ୟ ଏକ ବିକଳ ଅଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗକୁ ସଂଯମିତ କରିପାରିବ । ଏହା କେବଳ ଜ୍ଞାନ ବା ପ୍ରଜ୍ଞାଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ଯାହା ତୁମକୁ ଉଚିତ ଓ ଅନୁଚିତ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିପାରିବ । ଏହା ସହଜ ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେଉଁମାନେ ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ସେମାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ନିୟମ ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ଭାତ, ଆଳୁ ଓ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଲାଳସାକୁ ସେମାନେ ସମ୍ବରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି- ଆଜି ତ ମୁଁ ଜନ୍ମସ୍ଥଳିନ୍ ନେଇଛି । ଗୋଟିଏ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ତ ଖାଇପାରିବି । ସାମାନ୍ୟ ଆଳୁ ଖାଇଲେ ତ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ତା’ଛଡ଼ା ସାମାନ୍ୟ ଭାତ ମଧ୍ୟ ।

ଯାହା ତୁମପାଇଁ ମନା, ତାକୁ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରିବାପାଇଁ ତୁମେ ଲାଳାୟିତ ହୋଇଉଠ । ନିଜକୁ ସମ୍ବରଣ କରିପାର ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ତୁମର କୌଣସି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା ବା ଅନୁଶାସନ ନାହିଁ । ମନର ଦୃଢ଼ତା ବା ସଂକଳ୍ପ ଶକ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ତୁମକୁ ଯେଭଳି ଇଚ୍ଛା ସେଭଳି ଦୋଳାୟିତ କରନ୍ତି । ଯଦି ତୁମର ସଂକଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଓ ସଂଯମ ଆଧୀନ୍ୟା ତେବେ ତୁମ ସମ୍ମୁଖରେ କୋଡ଼ିଏଟି ମିଷ୍ଟାନ୍ନର ଆଳି ରଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବି ଉଠାଇବ ନାହିଁ । କାରଣ ତୁମେ ଜାଣ ଯେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ତାହା ଅଧିକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଅନେକ କିଛି କାମନା କରନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ଝୁଙ୍କାଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ତୁମେ ଭଲପାଅ । ମାତ୍ର ଯଦି ତୁମେ ନିଜର ଉତ୍ତଥାନ ଓ ବିକାଶ ଚାହୁଁଛ ତେବେ ତୁମକୁ ସେହି ବିନ୍ଦୁରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ ଯେଉଁଠି ତୁମେ ତୁମର ପ୍ରଜ୍ଞା ଓ ସଂକଳ୍ପଶକ୍ତିର ସ୍ୱର ଶୁଣିପାରିବ- “ଏହି ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ । ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭିନ୍ନ କଥା ଭାବୁଛି ।” ଏହି ରୂପେ ତୁମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ହେବ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ବାଣୀ ଓ ମନର ସଂଯମ ହେଉଛି ସେହି ତିନୋଟି ସୋପାନ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମ ଭିତରେ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହେବ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ଦୁଷ୍ଟଭାବ ଦୂରୀଭୂତ ହେବ । ଅନୁଶାସନ ସହିତ ସଂଯମ ସଂଯୋଜିତ ହେଲେ ତାହା ଜୀବନରେ ସାଧନାର ରୂପ ନିଏ ।

ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ: ତୁମର ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ଏକ ନିୟମିତତା ବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜାଞ୍ଚା ରହିବା ଦରକାର । ଯଦି ଦୂରଦର୍ଶନରେ ଏକ ଭଲ ସିନେମା ଚାଲୁଛି, ତେବେ ତୁମେ ରାତି ଗୋଟାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନିଦ୍ରା ରହି ସିନେମାଟିକୁ ଦେଖିବ । ଯଦି କେଉଁ ବନ୍ଧୁମିଳନର ଆସରକୁ ଯାଇଛ, ତେବେ ସାରା ରାତି ଅନିଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ରହିଯିବ । ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ କଥା କହିବାକୁ ଗଲେ, ତୁମେ କିଛି ନା କିଛି ପାଟିରେ ପକାଇଥିବ, କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ସମ୍ବୃଦ୍ଧରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି । ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ଫୁଲ୍ ଖୋଲି କିଛି ନା କିଛି ଖାଇବାରେ ତୁମର ଆନନ୍ଦ, କାରଣ ଫୁଲ୍ରେ ତ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଭରି ରହିଛି । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଲୋକଙ୍କ ସାମନାରେ ଏତେ ଜିନିଷ ଉପଲବ୍ଧ ଯେ ସେମାନେ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ନ ଖାଇ ଖାଇବାପାଇଁ ବଞ୍ଚୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଭୋଜନ ପ୍ରତି ଲୋଭ ମଧ୍ୟ ବଢୁଛି ।

ଅନୁଶାସନ ବା ଶୃଙ୍ଖଳା ହେଉଛି ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୃଙ୍ଖଳା ଆଣିବା । ଶୋଇବା, ଉଠିବା, ଖାଇବା, କାମ କରିବା ଏବଂ ଅବସର ବିନୋଦନ କରିବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରହିବା ଦରକାର । ଅନୁଶାସନ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦର ସମଷ୍ଟି । ‘ଅନୁ’ ଅର୍ଥାତ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ‘ଶାସନ’ ଅର୍ଥାତ୍ ନିୟମ ପ୍ରଣୟନ । ସେଥିପାଇଁ ଜଂରାଜୀରେ ଯାହାକୁ



‘ଡିସିପ୍ଲିନ୍’ କୁହାଯାଏ, ସଂସ୍କୃତରେ ତାହା ଅନୁଶାସନ, ଯାହାର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜ ସ୍ୱଭାବର ସୁସ୍ଥ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।

ନିଜର ସ୍ୱଭାବ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତଥା ପ୍ରକୃତିର ସୁସ୍ଥ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆଣିବା ଅର୍ଥ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା । ଯଦି ମନ ବିଚ୍ଛୁବ୍ଧ, ତେବେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଯଦି ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ତ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ, ଯଦି ତୁମ ପାଖରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଥବା ପରିଧେୟ ବସ୍ତ୍ର ନାହିଁ, ତେବେ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅ । ତେଣୁ ମାନସିକ ଚାପ ହେଉଛି ମନର ଏକ ସୁସ୍ଥ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ଏହି ସୁସ୍ଥ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମନକୁ ଆହ୍ୱାନିତ କରି ଶାନ୍ତି ଭଙ୍ଗ କରନ୍ତି । ଚାପ କେବଳ ଚେତନ ସ୍ତରରେ ନଥାଏ, ଏହା ଅଚେତନ ବା ଅବଚେତନ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରେ, ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଦେହ, ମନ ଓ ଭାବାବେଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଚାପର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଜୀବନରୁ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ଅପସରି ଯାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଏହି ସୁସ୍ଥ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିପାର ସେତେବେଳେ ଏହାର ପରିଣାମ ତଥା ଏହା କିପରି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ତାହା ତୁମେ ଦେଖିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ । ଏକ ନିୟମବଦ୍ଧ ଜୀବନଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଚାପର କାରଣକୁ ଦୂର କରିହେବ । ଚାପର ଦୂରୀକରଣ ହେଉଛି ଯୋଗ; ସୁସ୍ଥ ଚାପସମୂହର ସୁପରିଚାଳନା ହେଉଛି ଯୋଗର ଅନ୍ୟ ଏକ ସଂଜ୍ଞା ।

ଏହି ସୁସ୍ଥ ଚାପଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିଲେ ହିଁ ତୁମେ ନିଜ ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରିବ ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନର ସ୍ୱାମୀ ହୋଇ ପାରିବ । ନିଜ ଜୀବନର କର୍ତ୍ତାର ଅର୍ଥ- ‘ତଦା ଦ୍ରଷ୍ଟଃ ସ୍ୱରୂପେ ଅବସ୍ଥାନମ୍’ । ତେବେ ତୁମେ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରିବ । (ଯୋଗସୂତ୍ର ୧:୩)



ପ୍ରବୃତ୍ତିମାର୍ଗରେ ସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ପ୍ରଣାଳୀ, ଅନୁଶାସନ ତଥା ସଂଯମକୁ ଜୀବନରେ ଧାରଣ କରିବା, ଯାହା ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ହ୍ରାସ କରି ଆମର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପକ୍ଷର ବିକାଶ କରିଥାଏ । ସାତ୍ତ୍ୱିକତାର ବିକାଶ ସହିତ ତୁମେ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ପରିସର ଓ କ୍ଷମତାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ଏବଂ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଅନୁପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଅ ।

ପ୍ରବୃତ୍ତିର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିବୃତ୍ତିର ଅନ୍ୱେଷଣ

୨୫ ଜୁନ, ୨୦୧୦

ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ନିବୃତ୍ତି ଜୀବନର ଦୁଇଟି ମାର୍ଗ । ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସଂସାରାଭିମୁଖୀ କରାଏ ଏବଂ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ଥିତିରେ ଉପନୀତ କରାଏ । ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ତୁମେ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତଥା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟକ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁର ଅନୁଭୂତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୁଅ ଏବଂ ତୁମର ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମ ବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନରେ ସଂଯମ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳାର ଅଭାବ ଦେଖାଦିଏ ଏବଂ ମନ ନିଜର ଝୁଙ୍କ ବା ଖିଆଲଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୁଏ । ଯଦି ଏହି ସାମୟିକ ଲଜ୍ଜାର ପୂର୍ତ୍ତି ନହୁଏ, ତେବେ ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ ଓ ବିଷାଦର ସୂତ୍ରପାତ ହୁଏ ।

ସମାଜରେ ରହୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ମାର୍ଗରେ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ଅନୁଶାସନ ଓ ସଂଯମକୁ ଆପଣେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାହିଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତଥା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଉତ୍ଥାନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଜଣେ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଉପଲବ୍ଧି । ସଂଯମର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ବାକ୍ ସଂଯମ, ମନର ସଂଯମ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ସଂଯମର ଅଭ୍ୟାସ

ସତ୍ୟତା ଓ ମଧୁରତା: ବାଣୀର ସଂଯମ ହାସଲ କରିବାକୁ ହେଲେ ଦୁଇଟି ଉପକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ତାହା ହେଉଛି ସତ୍ୟତା ଓ ମଧୁରତା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର କଥାଭାଷା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ଏ ଦୁଇଟି ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବାଣୀ ସତ୍ୟତା ଓ ମଧୁରତାଯୁକ୍ତ ହେଲେ ତାହାର ଶକ୍ତି ଓ ପବିତ୍ରତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏହା ତୁମର ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉତ୍ଥାନ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ ।

ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତିର ତରଙ୍ଗ ଅଟନ୍ତି ଯାହାକି ଆମର ମନ ଓ ଆବେଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରନ୍ତି । ଯଦି କେହି ତୁମର ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି, ତୁମେ ଉତ୍ତୁଙ୍ଗ ହୋଉଛ, ଯଦି କେହି

ଅପଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି, ତେବେ ତୁମକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ। ଶବ୍ଦର ଖେଳ ତୁମକୁ ସୁଖଦ ଓ ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ କରେ, କାରଣ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷମତା ନିହିତ ଏବଂ ସତ୍ୟତା ଓ ମଧୁରତା ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

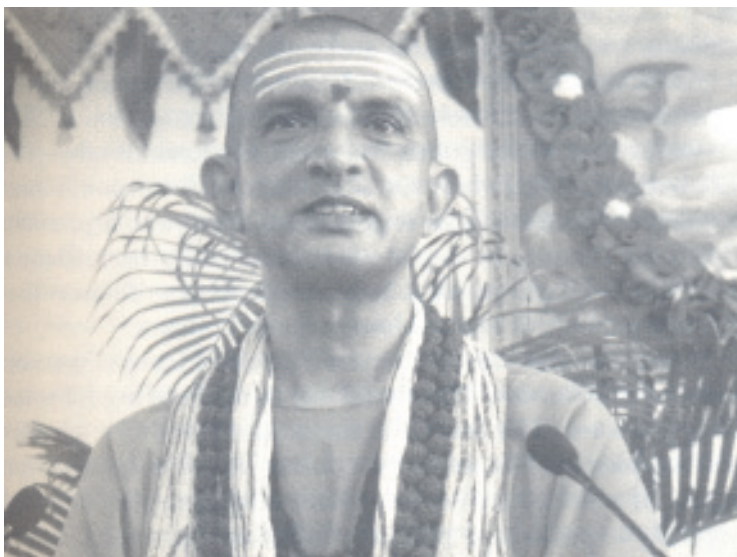
ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ବୃତ୍ତି ଜାଲରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଜୀବନରେ ଅସତ୍ୟ ଓ କଟୁତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସତ୍ୟତା ଓ ମଧୁରତା ଆଣିବାର ପ୍ରୟାସ ସହଜସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ମାତ୍ର ତୁମ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ତୁମ ବାଣୀରେ ସଂଯମ ଆଣିବା ଦିଗରେ ଏହି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି।

ସତ୍ତ୍ୱକୁ ଚିହ୍ନିବା: ମଣିଷର ମନ ହେଉଛି ଅନୁଭୂତିସମୃଦ୍ଧର ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତଥା ବୃହତ୍ ପରିସର। ମାନସିକ ସଂଯମ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ନିଜର ଶକ୍ତି, ଦୁର୍ବଳତା, ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆମର ଶକ୍ତି ବା କ୍ଷମତାଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ ତଥା ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପରିଚାୟକ ଅଟନ୍ତି। ଏହି ସକାରାତ୍ମକ ବା ସାତ୍ତ୍ୱିକଗୁଣ ସହିତ ନିଜକୁ ପରିଚିତ କରିପାରିଲେ ଏକ ଆଶାବାଦୀ, ସୃଜନାତ୍ମକ ତଥା ସକାରାତ୍ମକ ସ୍ୱଭାବ ଓ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପ୍ରଶସ୍ତ ମନ ତଥା ବିଚାରଶୀଳତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସକାରାତ୍ମକ ବୃତ୍ତି ତଥା କ୍ଷମତା ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୁଅ, ସେତେବେଳେ ସତ୍ତ୍ୱର ଉଦୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ। ଯୋଗରେ ସର୍ବଦା କୁହାଯାଇଛି ଯେ ନକାରାତ୍ମକ, ସାମିତ ତଥା ବିନାଶକାରୀ ଭାବନାଦ୍ୱାରା ନିଜ ମନକୁ ଆଛନ୍ଦନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ, ରଚନାତ୍ମକ ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହିରୂପେ ଶକ୍ତିସଂଗ୍ରହ କରିବାଦ୍ୱାରା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ୱଭାବକୁ ପରିସ୍କୃଷ୍ଟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ।

ତମଃ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ: ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ନିଜ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ସେହି ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ସମ୍ଭାବନା ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ଯାହାକି ମନର ପରିପକ୍ୱତା ଅଭାବରୁ ତୁମେ ଜାଣି ପାରୁ ନଥା। ଏହି ପ୍ରତିବନ୍ଧକଗୁଡ଼ିକ ଏକ ତାମସିକ ସ୍ୱଭାବ ବା ବୃତ୍ତିକୁ ବୁଝାଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ପରିଚିତ ହେଲେ ହିଁ ତୁମେ ତୁମ ଜୀବନର ତାମସିକ ପକ୍ଷଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ପରିଚିତ ହେବ, ଯାହାକି ତୁମର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ବାଧକ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମର ଶାନ୍ତି ଓ ସନ୍ତୋଷକୁ ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ।

ତମଃର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହି ତୁମେ ନିଜର କ୍ଷମତା ସଂପର୍କରେ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇଯାଅ ଓ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଆପଣେଇବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଅ। ଏହି ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକ



ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିସହିତ ସକାରାତ୍ମକ କ୍ଷମତାର ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ । ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା, ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ସୀମିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଉତ୍ତମ କରୁଥିବା ତମଃର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବକୁ ବୁଝିବା ଯେପରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଆଶାବାଦୀ, ସକାରାତ୍ମକ, ରଚନାତ୍ମକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ଦିଗରେ ଏକ ସାଧନାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

ରଜଃର ଶକ୍ତିକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା: ନିଜର ଆକାଂକ୍ଷା, ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ, ଆଶା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କ’ଣ ତାହା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ତୁମ ଜୀବନର ରାଜସିକ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ନିଜକୁ ପଚାରି ଦେଖ, “ମୋର ରାଜସିକ ସ୍ୱଭାବ ମୋତେ ଉତ୍ତଥାନ କିମ୍ବା ପତନ, କେଉଁ ଦିଗରେ ଘେନିଯାଉଛି ?” ଯଦି ତୁମର ଇଚ୍ଛା, ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା କିମ୍ବା ଆଶା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଚରିତାର୍ଥ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ ତୁମେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ ଏବଂ ନୈରାଶ୍ୟ ଓ ବିଷାଦର ଗହନ ସ୍ତରକୁ ଚାଲିଯାଅ । ମାତ୍ର, ଯଦି ତୁମର ଅଭିଳାଷ ବା ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷାର ପୂର୍ତ୍ତି ସମ୍ଭବ, ତେବେ ତୁମେ ନିଜର ପରିବେଶ, ସଂସାର ଓ ନିଜ ଆତ୍ମା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଅ । ଅନେକ ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂର୍ତ୍ତି ନ ହୋଇ ପାରୁଥିବା ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ତୁମେ ନିଜର ଯାତ୍ରା ଶେଷ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଅ । ଯେଉଁ ମହାତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ବାସ୍ତବଧର୍ମୀ, ତୁମେ ତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାର ଓ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଅ ।

ଆବଶ୍ୟକତା କଥା କହିଲେ, ତ୍ରିଗୁଣର ସମନ୍ୱୟକୁ ବୁଝାଏ। ଆମର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି, ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ଆଶ୍ରୟ- ଯାହାକି ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ।

ଗୁଣ ତଥା ମାନସିକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା କେବଳ ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ, ଯେତେବେଳେ କି ତୁମେ ସାକ୍ଷୀ ଭାବରେ ନିଜକୁ, ନିଜର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ ତଥା ଚିନ୍ତା କରିପାରିବ। ଯୋଗରେ ଧ୍ୟାନର ଯେଉଁ କୁମ୍ଭିକ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକର ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ ଯେପରିକି ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଧ୍ୟାନ, ଏହା ସେପରି ନୁହେଁ। ଏଠାରେ ଧ୍ୟାନ କହିଲେ ନିଜକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା, ଅନୁଧ୍ୟାନ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ଏକ ବିଧିକୁ ବୁଝାଏ। ଏହା ନିଜକୁ ଜାଣିବାର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା।

ମୁଦ୍ରାର ଅପରପାର୍ଶ୍ୱ: ସଂଯମର ତୃତୀୟ ପକ୍ଷ ହେଉଛି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ। ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ସଦାସର୍ବଦା ସୁନ୍ଦର ଓ ମଧୁର ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ହୁଅନ୍ତି। ସେମାନେ ସର୍ବଦା ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦର ସନ୍ଧାନରେ ଥାଆନ୍ତି। ମନକୁ କୌଣସି ନା କୌଣସି ସୁଖଦାୟକ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ହେଉଛି ପଞ୍ଚ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ତଥା ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ କାମ। ଏହି ସୁଖାନୁସନ୍ଧାନରେ ମଜ୍ଜି ରହି ମନ ତାର ପ୍ରକୃତ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ପଥଭ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ।

ଯୋଗାନୁସାରେ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯମିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ମନରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ। ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନା ଅର୍ଥାତ୍ ମନକୁ ଆସୁଥିବା ଭାବନାର ବିପରୀତ ଭାବନା। ଯଦି ଆଖି କୌଣସି ସୁନ୍ଦର ପଦାର୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହୁଏ ତେବେ ମନରେ ଏହି ଭାବନା ଆଣିବା ଦରକାର ଯେ- ‘ଏହି ବସ୍ତୁ ବା ଦୃଶ୍ୟ ଅତି ସୁନ୍ଦର, କିନ୍ତୁ ତାର ବିପରୀତ ମଧ୍ୟ ଭଲ।’ ଆଖି ଯଦି ସୁନ୍ଦରତାର ସନ୍ଧାନରେ ଥାଏ, ମନ ମଧ୍ୟ ବିକୃତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ଏହିଭଳି ଭାବରେ ସୁଖଦ ଓ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଆନନ୍ଦରେ ନିଜକୁ ନ ହଜାଇ, ଏହାର ବିପରୀତ ସ୍ଥିତିକୁ ମନରେ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଆକର୍ଷଣ ବିକର୍ଷଣରେ ସନ୍ତୁଳନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ଉଭୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ହେଉଛନ୍ତି ଗୋଟିଏ ମୁଦ୍ରାର ଦୁଇଟି ପାର୍ଶ୍ୱ। ଯଦି ତୁମେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଦେଖୁଥାଅ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱଟି ମଧ୍ୟ ଓଲଟିବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାଏ। ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱଟିକୁ ଓଲଟାଇ ଦେଲେ ହିଁ, ତୁମେ ଯାହା ଦେଖୁଥାଅ, ତାହା ତଳକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଯାହା ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ ତାହା ଉପରକୁ ଚାଲିଆସେ। ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମରେ ସଫଳ ହେବାକୁ ହେଲେ ଉଭୟ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଶାସନ

ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ସନ୍ତୁଳନ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ, ସଂଯମ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷ, ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ଅନୁଶାସନ । ଶରୀର, ମନ, ଆହାର ଓ ନିଦ୍ରାରେ ଅନୁଶାସନ ରହିଲେ ହିଁ ଆମେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ଭାବଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବା । ବିଶେଷ କରି, ଆହାର ଓ ବିଶ୍ରାମ ସମୟର ଗୋଟିଏ ନିୟମିତ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଧି ବା ପଦ୍ଧତି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଦୁଇଟିର ସୁପରିଚାଳନା କରିପାରିଲେ, ଜୀବନରେ ସମସ୍ତ ଅସନ୍ତୁଳନ ଦୂର ହୋଇପାରିବ । ତୁମେ କେତେବେଳେ ଶୋଇବ, କେତେବେଳେ ଉଠିବ, କ'ଣ ଖାଇବ, କେତେବେଳେ ଖାଇବ ଓ କାହିଁକି ଖାଇବ- ଏ ସବୁର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଓ ନିୟମ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଭଳି ଏକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ସହିତ ଶାରୀରିକ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସୁସ୍ଥତାପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆପଣେଇ ପାରିଲେ ହିଁ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ତୁମେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଆଣିପାରିବ ।

ଯୋଗାମାନେ ଅନୁଶାସନପାଇଁ ଯେଉଁ ପଦ୍ଧତିକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ, ତାହା ହେଉଛି ଯୋଗ । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ସାମଗ୍ରିକ ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିପାରିବ । ଶରୀରର ଅସନ୍ତୁଳନ ଦୂର ହୋଇ ଜଣେ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବ । ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର ହୋଇ ଶାନ୍ତି ଲାଭ ହୋଇପାରିବ; ଆବେଗଗୁଡ଼ିକର ବିଶୋଭ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ସେଥିରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଅଣାଯାଇପାରିବ; ପ୍ରାଣଗୁଡ଼ିକର ବିକ୍ଷେପକୁ ରୋକାଯାଇ ଏହାକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିନ୍ଦୁରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ଉପାୟରେ ଦେହ, ମନ, ଭାବାବେଗ ଓ ପ୍ରାଣସମୂହକୁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିରେ ପରିଚାଳିତ କରି ଏଥିରେ ଉପକ୍ରୁଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସନ୍ତୁଳନ ଓ ରୋଗକୁ ସ୍ୱତଃ ଦୂର କରି ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିହେବ ।

ତିନୋଟି ମନ୍ତ୍ର: ମନର ସକାରାତ୍ମକତାର ବିକାଶପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସାଧନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସକାଳେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ପରେ, ତିନୋଟି ମନ୍ତ୍ରକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ । ମହାମୁଦ୍ରାଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର ଏଗାର ଥର, ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଏଗାର ଥର ଏବଂ ଦୁର୍ଗାଙ୍କର ବଡ଼ିଶ ନାମ ତିନିଥର । ଏହି ତିନୋଟି ମନ୍ତ୍ରର ଅଭ୍ୟାସ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ । ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ହେବା ମାତ୍ରେ ହିଁ, ନିଜର ପରିବେଶ ସଂପର୍କରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତନ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଏହି ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନେକେ କହନ୍ତି ଯେ ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା, ମନ୍ତ୍ର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେଲେ ଜଣେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସଜାଗ, ସଚେତ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ମାନ କରି ନେଇଥିବା ଦରକାର । ଏହି ମନ୍ତ୍ରୋଚ୍ଚାରଣ ହିଁ ତାହାର ଏକମାତ୍ର ବ୍ୟତିକ୍ରମ । ତୁମେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନଶୀଳ ଓ ସକ୍ରିୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଏହି ମନ୍ତ୍ରୋଚ୍ଚାରଣ କରିପାରିବ ।

ମନ୍ତ୍ର ମନର ଅଚେତନ ଓ ଅବଚେତନ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସକାଳେ ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ହେବା ମାତ୍ରେ ତୁମେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଜାଗ କିମ୍ବା ନିଦ୍ରାଭିଭୂତ ନଥାଅ । ତୁମେ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଅବସ୍ଥା ବା ଅବଚେତନ ସ୍ତରରେ ହିଁ ରହିଥାଅ । ଅବଚେତନ ମନ ସଂପର୍କରେ ଅନେକ କିଛି କୁହାଯାଇଛି । ଯଦି କୌଣସି ବିଚାର ଏହି ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ, ତେବେ ତାହା ଏକ ସଂକଳ୍ପର ରୂପ ନେଇ ତୁମର ଜୀବନ, ମାନସିକତା, ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ତଥା ଆଚରଣକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିପାରେ । ଯୋଗ ଏହି ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ପରିଚିତ । ସେଥିପାଇଁ ନିଦରୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରକେ ଭୂମିରେ ପାଦ ରଖିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ବସିଯିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ତୁମେ ଅର୍ଦ୍ଧନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ହୁଏତ ଆଇପାର । ମାତ୍ର ତାହା ହିଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଅର୍ଦ୍ଧନିଦ୍ରିତ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାର ସଂକଳ୍ପ ନେଇ ମହାମୁଦୁ୍ୟଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର ଏଗାର ଥର ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ଏହାପରେ ଜୀବନରେ ପ୍ରଜ୍ଞା, ସୃଜନଶୀଳତା ଓ ସକାରାତ୍ମକତାର ବିକାଶପାଇଁ ସଂକଳ୍ପ ନେଇ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ୧୧ ଥର ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ସରିବା ପରେ ଜୀବନରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିପତ୍ତି- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ବାହ୍ୟିକ, ସାମାଜିକ ଯାହା କିଛି ବି ହେଉ ତାହାର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଏକ ସଂକଳ୍ପ ନିଅ । “ମୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିପତ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବି ।” ଏହା ଚିନ୍ତା କରି ଦୁର୍ଗାଙ୍କର ବତିଶ ନାମ ତିନିଥର ଆବୃତ୍ତି କର । ଦୁର୍ଗା ହେଉଛନ୍ତି ମହାଜାଗତିକ ଶକ୍ତି । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ସକାଳର ମନ୍ତ୍ରସାଧନା ଶେଷ କର ।

ଉପରୋକ୍ତ ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ମାତ୍ର ସାତରୁ ଦଶ ମିନିଟ୍ ଲାଗିପାରେ । ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ଲାଭକାରୀ ବିନିଯୋଗ ଯଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶକ୍ତି, ସକାରାତ୍ମକତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତା ଅବ୍ୟାହତ ରହିପାରିବ । ସାଧାରଣତଃ, ତୁମେ ନିଦରୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଖବରକାଗଜଟିଏ ପଢ଼ି ବସ କିମ୍ବା ଦୂରଦର୍ଶନ ଖୋଲିଥାଅ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତୁମ ଭିତରେ ଅସ୍ଥିରତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ଯାହାକି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ରୂପ ନେବ କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ଯାହା ତୁମେ ପଢ଼ିବ ବା ଶୁଣିବ, ତାହା ତୁମର ଅବଚେତନ ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ । ଏହି ସମୟରେ ତୁମେ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିବା ତିନୋଟି ମନ୍ତ୍ରୋଚ୍ଚାରଣଦ୍ୱାରା ତାହା ସମ୍ଭବ । ସକାଳର ଏହି ସକାରାତ୍ମକ ଉର୍ଜା ସାରାଦିନ ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପରିଚାଳିତ କରିବ । ଏହା ତୁମର ମାନସିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବ ଏବଂ ନୈରାଶ୍ୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ବିଷାଦ ଓ ମନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆନ୍ଦୋଳନ ଯାହାକି ମନକୁ ଏକ ଅନ୍ଧକାରମୟ ଆବର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ନିଷେପ କରନ୍ତି, ସେଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବ । ତେଣୁ ଅନୁଶାସନର ପ୍ରଥମ ଚରଣ ହେଉଛି ସ୍ୱଚ୍ଛସମୟପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରର ଅଭ୍ୟାସ ଯାହାକି ମନର ସକାରାତ୍ମକତା, ସନ୍ତୁଳନ ଓ ସମନ୍ୱିତ ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ: ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଚୟନ କର। ପରଂପରା ଅନୁଯାୟୀ ୮୪ ହଜାର ଆସନ ରହିଛି। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୮୪ଟି ମାତ୍ର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହି ୮୪ଟି ମଧ୍ୟରୁ ପାଞ୍ଚଟି ଆସନ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଅଥବା ଦୁର୍ବଳ ତେବେ ତାର ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ଅନୁକ୍ରମ ରଖାଯାଇପାରେ। ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କି ନିଜର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚାହେ, ତା’ ପାଇଁ ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚଟି ଅଭ୍ୟାସ ଯଥେଷ୍ଟ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣପ୍ରବାହକୁ ଉଚିତ୍ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି- ତାଡ଼ାସନ, ତୀର୍ଥ୍ୟକ୍ ତାଡ଼ାସନ, କଟୀ ଚକ୍ରାସନ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଓ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ। ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଅଭ୍ୟାସ ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଯୋଗାସନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଯଦି ତୁମେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କର, ତେବେ କଦାପି କୌଣସି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା, ରୋଗ କିମ୍ବା ଆନ୍ତରିକ ପ୍ରଶ୍ନାଳୀରେ କୌଣସି ଅବରୋଧର ଶିକାର ହେବ ନାହିଁ। ଉପରୋକ୍ତ ଆସନଗୁଡ଼ିକ ଆମର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଶ୍ନାଳୀଗୁଡ଼ିକୁ କେବଳ ସୁତାରୁ ରୂପେ ସଞ୍ଚାଳିତ କରିବ ନାହିଁ, ଶରୀରକୁ ସ୍ୱର୍ତ୍ତଶୀଳ ଓ ଉର୍ଜାୟୁକ୍ତ କରି ରଖିବ।

ଏଥି ସହିତ ଦୁଇଟି ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ, ନାଡ଼ିଶୋଧନ ଓ ଭ୍ରାମରୀ। ନାଡ଼ିଶୋଧନ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରଖେ। ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଦୁଇଟି ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ରହିଛି। ବାମ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ। ନାଡ଼ିଶୋଧନ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏହି ଦୁଇ ଭାଗକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ସହିତ ନାଡ଼ିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ଅନିୟମିତତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ। ଭ୍ରାମରୀ ଆମର ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ସଞ୍ଚାଳିତ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଆମ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରଚୁର ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ପ୍ରବାହ ଘଟେ ଏବଂ ମନ ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଅନେକ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।



ଏଣୁ ଶାରୀରିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ପାଇଁ ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଆସନ ଓ ଦୁଇଟି ପ୍ରାଣାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ସ୍ଥଳେ ମନକୁ ଅନୁଶାସିତ କରିବାପାଇଁ ତିନୋଟି ମନ୍ତ୍ର ରହିଛି ।

ଯୋଗନିଦ୍ରା: ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ତୁମେ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ କର, ତେବେ ଯୋଗନିଦ୍ରାର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଶରୀର, ମାଂସପେଶୀ, ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇଉଠନ୍ତି, ଯୋଗନିଦ୍ରା ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନଃ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରାଏ । ଶରୀର ଓ ମନରୁ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର ହେବା ଫଳରେ ପ୍ରାଣଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠନ୍ତି ଏବଂ ଆମ ଭିତରେ ପୁନଶ୍ଚ ଶକ୍ତିସଂଚାର ହୁଏ ।

ରାତ୍ରିକାଳୀନ ଧ୍ୟାନ: ଦିନର ସଂଚିତ ତାପ ଓ ଉତ୍ତେଜନା ଦୂର କରିବାପାଇଁ ଧ୍ୟାନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଯଦି ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମେ ନିଜକୁ ଚାପମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅ, ତେବେ ସମୟକ୍ରମେ ତୁମର ସମଗ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବରେ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ । କାରଣ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଚାପ ବା ଉତ୍ତେଜନା ।

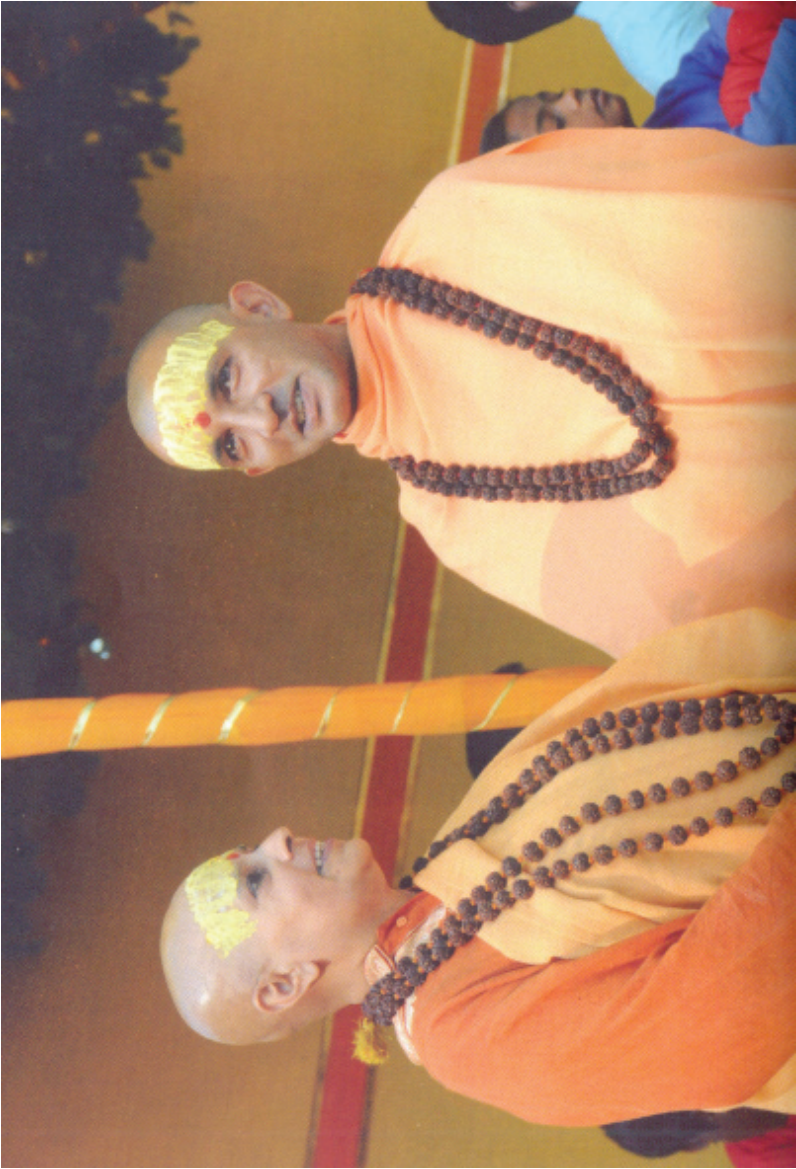
ସମସ୍ତେ ଏହି ଚାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅନ୍ତି । ତୁମେ କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ କରି ଜାଣ ନାହିଁ । ଚାପ ଏଭଳି ଏକ ଜିନିଷ ଯାହାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ଚାଲିଥାଏ । ଏବଂ ଏଥିରୁ ସହଜରେ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧ୍ୟାନର ଏକ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଧ୍ୟାନଦ୍ବାରା ମାନସିକ ଚାପ ଓ କ୍ଲାନ୍ତିର ଅପନୋଦନ ହୋଇପାରିବ ଓ ମନ ଶାନ୍ତ ହେବ । ଉତ୍ତେଜକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମନକୁ ବିଚଳିତ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ସମୟରେ ମନ ବୃତ୍ତି ସହିତ ନିଜକୁ ସଂପୃକ୍ତ କରେ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଶାନ୍ତ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ଦୂରରେ ଥାଇ ଅବଲୋକନ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସେ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜଗତ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତିକୁ ସେ ସାକ୍ଷୀ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରେ । ତେଣୁ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ହେଉ ନା କାହିଁକି, ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନିଜକୁ ସଂସାରଠାରୁ ପୃଥକ୍ କରି ନିଜକୁ ନିଜେ କୁହ- ମୁଁ ଏ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ । ମୁଁ ଏ ମନ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ମନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କୌଣସି ସୁଖଦ ଅଥବା ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭୂତି ନୁହେଁ । ମୁଁ ହେଉଛି ଚିଦାନନ୍ଦସ୍ବରୂପ ଆତ୍ମା ।” ଏହି ଭାବନାକୁ ମନକୁ ଆଣି ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଯେ କୌଣସି ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସ କର । ମନ୍ତ୍ରର ଗୋଟିଏ ମାଳା, ମନ ବା ବିଚାରକୁ ନିରାକ୍ଷଣ କରିବା, କିମ୍ବା ଧାରଣା ବା ପ୍ରତ୍ୟାହାରର କୌଣସି ବିଧିକୁ ତୁମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ । ଏହାପରେ ତୁମେ ଶୋଇଯାଇପାରିବ ।

ଏହିଭଳି ଭାବରେ ତୁମେ ଅନୁଶାସନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଓ ନିୟମକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଧାରଣ କରି ଧ୍ୟାନଦ୍ବାରା ମନର ଚାପ ଓ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଦୂର କରିବା ସହିତ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ପ୍ରବାହକୁ ସମୁଚିତ ଭାବରେ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ବାରା ସଂଚାଳିତ କରିପାରିବ

















ଏବଂ ମହୋତ୍ସବର ଧାରା ମନକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିପାରିବ । ଏହି ଉପାୟରେ ତୁମେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଶାସନ ଓ ଶୁଦ୍ଧିକାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବ ।

ଆହାରରେ ଅନୁଶାସନ: ବାହ୍ୟିକ ଅନୁଶାସନ ମଧ୍ୟରେ ଆହାର ଓ ନିଦ୍ରା ଆସୁଛି । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ, ମନୋଚିକିତ୍ସକ ତଥା ମନୋବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ଯଦି ତୁମର କୌଣସି ମାନସିକ, ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥା ଭାବନାତ୍ମକ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ଯାହାର ସମାଧାନ ତୁମେ କରିପାର ନାହିଁ, ତେବେ ତୁମର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଲାଲସା ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତୁମେ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଲାଗ । ଏମିତିରେ ଭୋଜନ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଆହାରର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ରହିଛି ।

ଆମର ଶାରୀରିକ ଅଂଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପ୍ରଣାଳୀ ରସାୟନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ପାଚକ ରସ କ୍ଷରିତ ହୁଏ, ତାହା ତୁମେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛ, ତାହାର ପ୍ରଭେଦକୁ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ । ତୁମେ ଚିନାବାଦାମଟିଏ ଖାଅ ଅଥବା ଗୋଟିଏ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ କର, ପାଚକ ରସର କ୍ଷରଣ ସମପରିମାଣରେ ହେବ । ପ୍ରତିଥର ଖାଇବା ସମୟରେ ତୁମେ ତୁମର ପାଚକ ତନ୍ତ୍ରକୁ ବିଭିନ୍ନ ରସରସାୟନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ଲାବିତ କରୁଥାଅ, ଯାହା ନିଷ୍ପାସିତ ନହେଲେ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ । ମଳ ହେଉଛି ଏହାର ଏକ ପରିଣାମ । ଯଦି ଆମ ଶରୀରରେ ମଳ ଅଧିକ ରହେ ତେବେ ଏହା ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆଧିକ୍ୟ ଓ ଏହା ନିଷ୍ପାସିତ ନ ହେବାର ପରିଣାମ ଅଟେ ।

ଯୋଗ ତଥା ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ଯଦି ତୁମେ ଭୋଜନ ସମୟ ନିୟମିତ ରଖିବ, ତେବେ ତୁମର ଶରୀର ଏଭଳି ଏକ ନିୟମବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଡିଆରି କରିପାରିବ ଯେଉଁଥିରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସମୟରେ ପାଚକ ରସ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ତୁମର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ପରିଷ୍କାର କରିପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ତୁମେ ଦିନରେ ତିନିଥର କିମ୍ବା ପାଞ୍ଚଥର ଖାଅ, କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ଏକ ନିୟମିତ ସମୟକୁ ଅନୁସରଣ କରୁଛ । ଆଶ୍ରମରେ ଆମେ ତିନିଥର ଖାଉ- ଜଳଖିଆ, ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ଓ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ । ମଝିରେ ଚା'ର ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ ନିଜର ଗୁଳ୍ମୋଜ୍ଞ ସ୍ତର ଠିକ୍ ରଖିବାପାଇଁ । ଲୋକମାନେ ଏଭଳି ରୁଚିନ୍ ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନୁହନ୍ତି । ଏଥିରେ ସେମାନେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ସମୟକ୍ରମେ ନିଜ ଜୀବନ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ବିକଶିତ କରିବାପାଇଁ ଏହାହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ବିଧି ।

ନିୟମିତ ଶୟନ ସମୟ: ଶୋଇବାର ଏକ ନିୟମିତ ସମୟ ଓ ଢାଞ୍ଚା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସମୟରେ ଶୋଇବା ଓ ଉଠିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର । ଅଧିକ ନିଦ୍ରା ଓ କମ୍ ନିଦ୍ରା- ଉଭୟ ମନ ଓ ମଣ୍ଡିଷପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଯଦି ତୁମେ ନିଜର ଶୋଇବା ସମୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରିବ,



ତେବେ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷମତା, ଉର୍ଜା ଓ ଗୁଣଦ୍ୱାରା ସତେଜ ଓ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠିବେ । ଯଦି ତୁମେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗ ଅର୍ଥାତ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗର ଜଗତରେ ରହି ସୁଜ୍ଞା ସଂଯମ ଓ ଅନୁଶାସନକୁ ଜୀବନରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିପାରୁଛ, ତେବେ ଏହା ତୁମର ସାଧନା ଓ ସିଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ।

ନିବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ

ଅନ୍ୟ ମାର୍ଗଟି ହେଉଛି ନିବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ । ଏହା ସାଂସାରିକ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜଗତର ଅନୁଭୂତିଠାରୁ ଦୂରତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହି ମାର୍ଗରେ ତୁମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ତୁମର ଅନ୍ତରାତ୍ମା ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ସହିତ ଏକ ଆନ୍ତରିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭବର କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥାଅ ।

ନିବୃତ୍ତି ଅର୍ଥ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ହ୍ରାସ । ଏହି ପଥରେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ହ୍ରାସ ପାଇ କ୍ରମଶଃ ପ୍ରଶମିତ ହୁଅନ୍ତି । ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ଉତ୍ତୁଙ୍ଗ ତରଙ୍ଗମାଳାରେ ଭଜା ପଡ଼ିଯାଏ । ତୁମେ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ନିର୍ମୂଳନ ନୁହେଁ, ସୁପରିଚାଳନା ଚାହୁଁଛ । ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ, ବୃତ୍ତିସମୂହ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ କଠୋର ଭାବରେ ତୁମକୁ ଆଘାତ କରନ୍ତି, ଯାହାକି ତୁମ ଭିତରେ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମାତ୍ର ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଅଗ୍ରଭାଗ ସମତଳ ହୋଇ ଅପସରି ଯାଆନ୍ତି । ମନକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିବାର ଶକ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ନଥାଏ ଏବଂ ଏକ ଦ୍ରୁଷ୍ଟା ଭାବରେ ତୁମେ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ଖେଳକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଅ । ତୁମେ ଏଭଳି ଏକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାତୀତ ବୃତ୍ତିର ବିକାଶ ବିଗରେ ସମର୍ଥ ହୁଅ, ଯାହା ସ୍ଥୂଳ ବା ଜାଗତିକ ନୁହେଁ; ଯାହାକି ଯଥାର୍ଥରେ ‘ବ୍ରାହ୍ମାବୃତ୍ତି’ ଭାବରେ ଆଖ୍ୟାୟିତ ।

‘ବ୍ରହ୍ମ’ ଶବ୍ଦଟି ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ପରମାତ୍ମା ଲିଙ୍ଗ ବିହୀନ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ପୁଂଲିଙ୍ଗ ବା ସ୍ତ୍ରୀଲିଙ୍ଗବାଚକ ନୁହେଁ । ଏହା ‘ବ୍ରହ୍ମଣ’ ରୂପକ ମୂଳ ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଛି

ଯାହାର ଅର୍ଥ ନିରନ୍ତର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହେବା; ତେଣୁ ‘ବ୍ରହ୍ମ’ କହିଲେ, ସେହି ଉଚ୍ଚତର ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଏ, ଯାହାର ନିରନ୍ତର ବିକାଶ ଘଟୁଥାଏ। ବ୍ରାହ୍ମୀ ବୃତ୍ତି ହେଉଛି ଚେତନାର ସେହି ସ୍ଥିତି ଯାହା ଜାଗତିକ ବନ୍ଧନରୁ ସଦା ବିମୁକ୍ତ: ଏହା ସାଂସାରିକ ଜୀବନର କୌଣସି ବନ୍ଧନର ଆଭାସ ଦିଏ ନାହିଁ; ଏହା ଏକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ମୁକ୍ତି ସ୍ଥିତି।

ତୁମେ ଭୌତିକ ବୃତ୍ତି ଅଥବା ବ୍ରାହ୍ମୀ ବୃତ୍ତି- ଯେଉଁଟିକୁ ଅନୁସରଣ କର ନା କାହିଁକି, ତୁମକୁ ଏ ସଂସାରରେ ରହିଥିବା ହେତୁ ଏ ଶରୀର, ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ। ଭୋଗୀ ଓ ଯୋଗୀ ଉଭୟଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏହି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ସମାନ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ଅନ୍ତର କେବଳ ଉଭୟଙ୍କ ମାନସିକତାରେ ନିହିତ। ଭୋଗୀ ସାଂସାରିକ ସୁଖରେ ମଜ୍ଜି ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ, ମାତ୍ର ଯୋଗୀ ଏହି ସୁଖ କାମନା କରେ ନାହିଁ। ସେ ଆତ୍ମାନନ୍ଦର ସ୍ବାଦ ପାଇବାକୁ ଚାହେଁ। ଏହି ଆନନ୍ଦ ଏକ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଆନନ୍ଦ, ଯାହା ସହିତ ସେ ନିରନ୍ତର ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ।

ସମାଜରେ ରହିବା ହେତୁ ତୁମକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କର ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ, ଏହି ସଂପର୍କଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ନିଜର ନାମ, ପରିଚୟ, ଯଶ ତଥା ସମାଜରେ ନିଜର ସ୍ଥାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି। ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ କିନ୍ତୁ ତୁମେ ସଂସାର ବନ୍ଧନରୁ କ୍ରମଶଃ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଅ। ତୁମେ ଏହି ସଂସାରରେ ଅବସ୍ଥାନ କଲେ ସୁଦ୍ଧା ସଂସାରଠାରୁ ମୁକ୍ତ ବା ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ହୋଇ ରୁହ। ଆମର ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଜଳରେ ଅବସ୍ଥିତ ପଦ୍ମଫୁଲର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି। ପଦ୍ମଟିଏ ଯେପରି କର୍ଦ୍ଦମରେ ପ୍ରସ୍ତୁତିତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଜଳବିନ୍ଦୁଟିଏ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ଲାଖି ରହେ ନାହିଁ, ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ସେପରି ହେବା ଉଚିତ। ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ପୂର୍ବ ସୂଚନା। ଇନ୍ଦ୍ରିୟାତୀତ ଅନୁଭବର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ, ତୁମକୁ ତିନୋଟି ଶକ୍ତି ବା କ୍ଷମତାର ବିକାଶ କରିବାକୁ ହେବ।

ନିବୃତ୍ତିର ତିନୋଟି କ୍ଷମତା

ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗର ପ୍ରଥମ କ୍ଷମତା ହେଉଛି ତ୍ୟାଗ। ଦ୍ବିତୀୟଟି ହେଉଛି ସମର୍ପଣ। ତୃତୀୟଟି ଆସ୍ଥା ବା ବିଶ୍ବାସ। ଏହି ତିନୋଟି ହିଁ ହେଉଛି ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗର ତିନୋଟି ଉପକରଣ।

ନିବୃତ୍ତିମାର୍ଗ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ବିପରୀତ ଅଟେ। କଞ୍ଚନା କର ଯେ ଗୋଟିଏ ରାସ୍ତା ଉତ୍ତରରୁ ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ଯାଉଛି। ତୁମେ ଉତ୍ତରାଭିମୁଖୀ ହୋଇ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ସମୟରେ ତୁମର ପୃଷ୍ଠଭାଗ ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ଥାଏ। ତୁମେ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ଦେଖିପାରୁ ନାହିଁ କେବଳ ଉତ୍ତରରେ ଆଗକୁ କ’ଣ ଅଛି ତାହା ହିଁ ଦେଖିପାରୁଛ। ଯଦି ତୁମେ ଦକ୍ଷିଣକୁ ଯିବାକୁ ଚାହଁ ତେବେ ତୁମକୁ ପଛକୁ ବୁଲିଯିବାକୁ ହେବ, ଯେପରିକି ତୁମର ପୃଷ୍ଠଭାଗ ଉତ୍ତରକୁ ରହିବ ଓ ସମ୍ମୁଖଭାଗ

ଦକ୍ଷିଣକୁ ଏବଂ ତୁମେ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ଚାଲିପାରିବ । ଏହା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଏ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ଅଟନ୍ତି ।

ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ତୁମେ ସଂସାରର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଅ । ନିବୃତ୍ତିମାର୍ଗ ତୁମକୁ ସଂସାରରୁ ବିମୁକ୍ତ କରେ । ପ୍ରବୃତ୍ତି ପଥରେ ତୁମେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କଠାରୁ ମୁହଁ ଫେରାଇ ନିଅ ଏବଂ ସଂସାରର ସାମନା କର । ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ତୁମେ ସଂସାରଠାରୁ ମୁହଁ ଫେରାଇ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କର । ଏହିଠାରେ ହିଁ ଲୋକମାନେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଯାତ୍ରାପଥର ବାଧାବିଘ୍ନ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସଂସାରଠାରୁ ମୁହଁ ଫେରାଇନେବା ଅର୍ଥ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହେବା, ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ମୁଁ ଅନେକଙ୍କୁ ଦେଖୁଛି, ଯେଉଁମାନେ କି ପଛକୁ ପଛକୁ ଚାଲନ୍ତି ଓ କୁହନ୍ତି, “ମୁଁ ନିବୃତ୍ତି ଆଡ଼କୁ ଚାଲୁଛି, ଧୀରେ ଧୀରେ ସଂସାରଠାରୁ ଦୂରତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରୁଛି ।” ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ ଦୂରତ୍ୱର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଏପାରି ନହେଲେ ସେପାରି, କଳା କି ଧଳା; ଏହା ମଝିରେ କୌଣସି ଧୂସର ରଂଗର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ । ଏଠାରେ କେବଳ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ନଚେତ୍ ଅନ୍ଧକାର ।

ଥରେ ଜଣେ ଲୋକ ବୁଦ୍ଧଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ- “ଆମେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରଗତି କରୁଛୁ ବୋଲି ଜାଣିବୁ କିପରି ?” ବୁଦ୍ଧ ଉତ୍ତର ଦେଲେ- “ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତିର ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ନିଜର ବାସନା, ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଓ ଅବିରତ ମନକୁ ଆଛନ୍ଦ କରି ରହିଥିବା ଇଚ୍ଛା ହ୍ରାସ ପାଇବା ।” ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ଏସବୁ କ୍ରମଶଃ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଯଦି ତୁମେ ଏହା ଅନୁଭବ କରୁଥାଅ, ତେବେ ଜାଣିରଖ ଯେ ତୁମେ ମନକୁ ଆଛନ୍ଦ କରି ରଖିଥିବା ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜଗତ୍ ସହିତ ବାନ୍ଧିରଖିଥିବା ସ୍ଥୂଳ ବୃତ୍ତିରୁ କ୍ରମଶଃ ମୁକ୍ତ ହେଉଛ । ବ୍ରାହ୍ମୀ ବୃତ୍ତିର ବିକାଶପାଇଁ ଏହି ସୁଯୋଗର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କର । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ବା ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗର ତିନୋଟି ପକ୍ଷ- ତ୍ୟାଗ, ସମର୍ପଣ ଓ ବିଶ୍ୱାସକୁ ତାର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାକୁ ହେବ ।

ତ୍ୟାଗର ଶିକ୍ଷା

ଯେଉଁ ତ୍ୟାଗ କଥା ଏଠାରେ କୁହାଯାଇଛି, ତାହା ଏକ ସରଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା କୌଣସି ବୌଦ୍ଧିକ ପଦ୍ଧତି ନୁହେଁ; ତୁମେ ଭାବିବ ନାହିଁ ମୋତେ ଏହା ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ନିଶ୍ଚିତରେ ଚଢ଼ ତୁମର ପାଦ ସ୍ୱତଃ ତଳ ପାହାଚରୁ ଉପରକୁ ଉଠେ । ପ୍ରଥମେ ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ଗୋଟିଏ ପାଦ ସୁଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖିବା ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଦଟିକୁ ତଳ ପାହାଚରୁ ଉପରକୁ ନିଅ । ତ୍ୟାଗ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି । ଏହା କେବଳ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତମ ଜିନିଷକୁ ଧରିନିଅ ।

ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ବୃତ୍ତିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତେବେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ବୃତ୍ତିକୁ ଆପଣେଇବାକୁ ହେବ । ତେବେ ହିଁ ନକାରାତ୍ମକ ବୃତ୍ତିଟି ସ୍ୱତଃ ଦୂରେଇଯିବ । ଯଦି ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ତୁମେ ‘ତ୍ୟାଗ’ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବ, “ଆଜିଠାରୁ ମୁଁ ଅମୁକ ଜିନିଷ ବା ଗୁଣଟିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବି ।” ତେବେ ତୁମ ପକ୍ଷରେ ତାହା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ । ବହୁଲୋକ ଏଭଳି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରି ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରକୃତରେ କ’ଣ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ ? ବାହ୍ୟ ଜଗତକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, କାରଣ ଆମେ ସମସ୍ତେ ସେହି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିଛୁ । ଏପରିକି ଜଣେ ସନ୍ଥ ମହାତ୍ମା ମଧ୍ୟ ସଂସାର ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଜଣେ ଯଦି ତାର ଦେହ, ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ଭାବନା, ଆବେଗ, ବୁଦ୍ଧି, ସଂସ୍କାର ଓ କର୍ମରୁ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ, ସେ ସଂସାର କିପରି ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ ? ଗୃହତ୍ୟାଗର ଅର୍ଥ କ’ଣ ? କିଛି ନୁହେଁ । ତୁମେ ତୁମର ଗୃହ, ପରିବାର, ଆତ୍ମାୟସ୍କଳନ, ବନ୍ଧୁ ଓ ଦେଶ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇପାର । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମର ଯାତ୍ରା ଶେଷ ନହୋଇଛି ଏବଂ ତୁମେ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରି ନଆସିଛ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ କେବଳ ସାମୟିକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇପାର; କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ତୁମେ କେବଳ ମନକୁ ନିରନ୍ତର ଆଛନ୍ଦୁ ରଖୁଥିବା ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଜିନିଷ । ତୁମେ ତୁମର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା, ଭାବନା ଓ ତାମସିକ ସ୍ୱଭାବକୁ କିପରି ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ ? ଏହାର ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାକୁ ହେଲେ, ତ୍ୟାଗକୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ତାହା ହେଉଛି, କୌଣସି ଜିନିଷର ତ୍ୟାଗ ନୁହେଁ, କିଛି ବୃହତ୍ତର ଜିନିଷକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା । ଏହି ପ୍ରାପ୍ତି ଫଳରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱତଃ ପଛରେ ରହିଯିବେ । ସେଥିପାଇଁ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ତୁମକୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ହେବ, ନିଜର ସଂସ୍କାର ଓ କର୍ମ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ନିବୃତ୍ତିମାର୍ଗରେ କେହି ତୁମର ବନ୍ଧୁ ବା ସାଥୀ ନୁହନ୍ତି । ତୁମକୁ ଆତ୍ମାରାମଙ୍କ କାହାଣୀ କହିଛି । ସେ ସେହି ହୋଟେଲରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମିସ୍ ବାସନା, ମିସ୍ ମୋହା, ମିଃ ଲୋଭ, ମିଃ ଅଭିମାନ ଏଭଳି ଅନେକଙ୍କ ସହ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ‘ଗାଇଡ୍’ ସେହି ହୋଟେଲକୁ ଆସିଲେ, ସମସ୍ତେ କହିବାକୁ ଲାଗିଲେ ସେ ଏକାନ୍ତିଆ ରହୁଛନ୍ତି । କାହା ସହିତ ମିଶୁ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉ ନାହାନ୍ତି । ଏକଲା ରହିଲେ ହିଁ ସେ ଖୁସି । ହୋଟେଲର କର୍ମଚାରୀ ଓ ଅତିଥିମାନେ ତାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିପାରୁ ନଥିଲେ କାରଣ ସେ ନିଜର କୋଠରି ସବୁବେଳେ ବନ୍ଦ କରି ରଖୁଥିଲେ । ଚିକିଏ

ଚିନ୍ତାକର । ଯଦି ତୁମେ ଇର୍ଷା, ରାଗ, ଦ୍ଵେଷ, ମୋହ ଓ ବାସନାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହି ଆନ୍ତରିକ ସନ୍ତୁଳନ, ସୁଖ ଓ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚାହଁ, ତେବେ ତୁମେ କ’ଣ କରିବ ? ତୁମକୁ ଏସବୁରୁ ନିଜକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ତୁମେ ମିଥ୍ୟ ବାସନାଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବ୍ୟତୀତ କରିବ, ତେବେ ତୁମକୁ କେବଳ ବାସନା ହିଁ ବାସନା ଦେଖାଯିବ । ଯଦି ମିଃ ଅଭିମାନ ତୁମର ବନ୍ଧୁ ହୋଇ ରହିବେ, ତେବେ ତୁମେ ଗର୍ବ ଓ ଅଭିମାନରେ ପ୍ରମତ୍ତ ହୋଇ ରହିବ । ଯେତେ ଅଧିକ ତୁମେ ସଂସାରରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିବ, ଏହି ସାଂସାରିକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ଵ ବିସ୍ତାର କରିବେ । ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ତାହାର ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ଅଛି ।

ଆମର ଇତିହାସ ଏବଂ ଗନ୍ତବ୍ଯଗୁଡ଼ିକରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ଯେ ଲୋକମାନେ ସମାଜ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ବନସ୍ଥ, ପର୍ବତ ଓ ଗୁମ୍ଫାମାନଙ୍କରେ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ନିମନ୍ତେ ଏକାନ୍ତବାସ କରିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ । ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତି ମାର୍ଗରେ ଗତି କରୁଥିବା ମଣିଷଟିଏ, ଯଦି ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗକୁ ଆସେ ତେବେ କ’ଣ ତା’ର ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିପାରିବ ? ଆମର ପ୍ରଜ୍ଞା ଓ ଅନୁଭବ କହୁଛି, ନା, କାରଣ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସହଜ, ମାତ୍ର ତୁମର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବନ୍ଧନର ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଛିନ୍ନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । ସେମାନଙ୍କୁ କିଭଳି ଛିନ୍ନ କରିବା ସମ୍ଭବ ? କେବଳ ଗୁରୁଙ୍କ ସାନିଧ୍ୟ ହିଁ ଏହାକୁ ସରଳ କରିଥାଏ ।

ଗୁରୁ: ମଞ୍ଚିଷ୍ଟ ଓ ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସକ

କେବଳ ଗୁରୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ ହିଁ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁ ଜଣେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶିକ୍ଷାଦାତା ନୁହନ୍ତି । ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ ଅଥବା ଯଥାର୍ଥ ବୋଧଶକ୍ତି ଅଭାବରେ, ‘ଗୁରୁ’ ଶବ୍ଦଟି ଶିକ୍ଷକ ସହିତ ସମାନ ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ତାର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି- “ଯେ ଅକ୍ଷକାରକୁ ଦୂର କରନ୍ତି ।” ସେ ତୁମର ଶିକ୍ଷକ ବା ପ୍ରଭୁ ନୁହନ୍ତି । ସେ ତୁମ ମନର ଧୂମାଞ୍ଛାଦିତ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଆଲୋକିତ କରନ୍ତି । ଗୁରୁ ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରେରଣାଦାତା ଏବଂ ତ୍ୟାଗ, ସମର୍ପଣ ତଥା ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଭାବରେ ବୁଝିବାପାଇଁ ସେ ହିଁ କେବଳ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇପାରନ୍ତି ।

ଗୁରୁ ଉଭୟ ମଞ୍ଚିଷ୍ଟ ଓ ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସକ । ମଞ୍ଚିଷ୍ଟର ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସକ ଭାବରେ ସେ ତୁମର ମନ ଓ ସ୍ଵଭାବକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତି ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ତୁମର ମନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵକୁ ଟାଣି ରଖନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି ନକାରାତ୍ମକତା ଥାଏ, ତେବେ ଗୁରୁ ହୁଏତ କହିପାରନ୍ତି, “ଏତେଟା ନକାରାତ୍ମକ ହୁଅନାହିଁ, କିଛି ସକାରାତ୍ମକ କଥା ଚିନ୍ତାକର ।” ଅନୁସରଣକାରୀ ହୁଏତ ନକାରାତ୍ମକତାର ପ୍ରଭାବରେ ଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଉପେକ୍ଷା କରେ ଓ



ସେହି ପ୍ରତିକୂଳ ସ୍ରୋତରେ ଭାସିଯାଇ ଚିକ୍କାର କରେ ଓ ଲଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ଗୁରୁ ତୁମକୁ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇ କୁହନ୍ତି- “ଏ ସଂଘର୍ଷ ବନ୍ଦ କର । କିଛି ଭଲ କଥା ଚିନ୍ତା କର । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ପୃଥକ୍ ନରଖି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜକୁ ଯୋଡ଼ ।” ଯଦି ତୁମେ ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁସରଣ କରିବ, ତେବେ ତୁମର ଉନ୍ନତି ହେବ । ଯଦି ଉପେକ୍ଷା କରିବ, ତେବେ ସେହି ପଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ଫସି ରହିବ । ସେଥିପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କୁ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠ ତଥା ମନର ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ କୁହାଯାଏ । ତାଙ୍କର ନୀତିଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରେରଣା ବଳରେ ନିଜର ମନ ଓ ଆଚରଣରେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବା ସମ୍ଭବପର ।

୧୯୯୫ ମସିହାରେ ରିଖିଆଠାରେ ପ୍ରଥମେ ଶତଚକ୍ଷୁ ଯଜ୍ଞ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ରିଖିଆର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଉତ୍ସବ ଥିଲା । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠିଥିଲୁ ଏବଂ ମୋ ଉପରେ ଅନେକ ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଥିଲା । ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ ମୋତେ ଡାକି କହିଲେ, “ତୁମକୁ ଏହି ପୂଜାରେ ବସିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।” ମୁଁ କହିଲି, “ଏହା କିପରି ସମ୍ଭବ ? ମୋତେ ତ ବହୁତ କାମ କରିବାକୁ ଅଛି । ବହୁତ କିଛି ଜିନିଷ ଦେଖିବାକୁ ଅଛି । ଆଉ ଆପଣ ମୋତେ ପୂଜାରେ ବସିବାକୁ କହୁଛନ୍ତି । ମୁଁ କେମିତି ଏସବୁ କରିବି ?” ସେ କହିଲେ, “ତୁମେ କେବଳ ପୂଜାରେ ବସ ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁକିଛି ଭୁଲିଯାଅ ।” ମୁଁ ବସିଗଲି ଏବଂ ଇଡ଼ିଆତଃ ଘୁରିବୁଲୁଥିବା ମନକୁ ଟାଣି ଆଣି ପୂଜାରେ

କେନ୍ଦ୍ରିତ କଲି । ଗୁରୁଜୀଙ୍କ ଉପରେ ମୋର ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲା । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କଲି । ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ମୁଁ ମୋର ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଭୁଲିଯାଇ ମନକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପୂଜାରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କଲି । ମାତ୍ର ମୁହୂର୍ତ୍ତକପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଭାବନା ଆସିଥିଲା- “ମୁଁ କେମିତି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବି ?” ମାତ୍ର ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ମୋ ଭିତରେ ଆତ୍ମବଳ ସୃଷ୍ଟିକଲା ଓ ମୁଁ ନିଜକୁ ନିଜେ କହିଲି, “ମୋ ଗୁରୁ ଯାହା ଇଚ୍ଛା କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ହିଁ ହେଉ ।” ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ହିଁ ହୋଇଥିଲା ।

ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ମନକୁ ସଂଭାଳିବାକୁ ଗୁରୁଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ିଦିଅ, ତେବେ ଜୀବନରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଅନେକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଓ କଷ୍ଟକୁ ତୁମେ ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବ; ଯେଉଁ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ କି ନିଜର ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା, ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ କୁସଂଯୋଜନା ଓ ତୁଚ୍ଛତା ଉପନ୍ନ ହୋଇପାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ହୋଟେଲ ‘ସଂସାର’ର ସାଥୀମାନେ ।

ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟର ଜଣେ ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସକ । ପ୍ରଥମେ ସେ ମନର ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା କରନ୍ତି ଏବଂ ଆଶା, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ସ୍ୱସ୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟତୀ ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା । ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱସ୍ଥ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ସେ ଦିବ୍ୟତା ସହିତ ତୁମ ହୃଦୟକୁ ଯୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଭୂମିକାଟି ହେଉଛି ଜଣେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଚିକିତ୍ସକ ଭାବରେ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟତୀ ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସକ ଭାବରେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥପର ସ୍ୱଭାବକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ନିଜ ଭିତରେ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଭାବ ଆଣିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅ । ତୁମେ ସ୍ୱାର୍ଥର ବହୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗତି କର । ସମସ୍ତ ସାମା ଓ ବନ୍ଧନର ସମାପ୍ତି ଘଟେ, ସମସ୍ତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଶିଷ୍ୟଟି କହେ-

ଜଣ୍ଡର, ଆଲ୍ଲା, ଓହ୍ଲେ ଗୁରୁ, ତାହେ କହୋ ଶ୍ରୀରାମ
ମାଲିକ୍ ସବ୍‌କା ଏକ୍ ହୈ, ଅଲଲ୍ ଅଲଲ୍ ହୈ ନାମ ।

ଜଣ୍ଡର, ଆଲ୍ଲା, ଓହ୍ଲେ ଗୁରୁ ଅଥବା କୁହ ଶ୍ରୀରାମ
ସବୁରି ପ୍ରଭୁ ଜଣେ ମାତ୍ର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମ ।

ସମସ୍ତ ପୂର୍ବଧାରଣାଗୁଡ଼ିକର ପରିସମାପ୍ତି ଘଟେ । ଯଦି ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା ନହୁଏ, ତେବେ ତୁମେ ତୁମର ତୁଚ୍ଛ ବା ଦୁର୍ବଳତା ପାଇଁ ଅନୁଶୋଚନା କରିବାକୁ ଲାଗ । ସେଥିପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଯେଉଁ ଶିଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଗୁରୁଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ କରେ, ସେ ହିଁ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଗତି କରିପାରେ । ଏହି ମାର୍ଗରେ ତ୍ୟାଗ, ସମର୍ପଣ ଓ ଆସ୍ଥା- ଏହି ତିନୋଟି ସ୍ରୋତ ହିଁ ତୁମକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ଦିବ୍ୟ ସ୍ୱଭାବ ସହିତ ପରିଚିତ କରାନ୍ତି ।

ଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ

୨୬ ଜୁନ, ୨୦୧୦

ଜୀବନରେ ଯେଉଁ ଦୁଇଟି ମାର୍ଗର ତୁମେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅ ତାହା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତି ଓ ନିକୃତିର ମାର୍ଗ । ପ୍ରକୃତି ମାର୍ଗରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ସଂସାର ସହିତ ତୁମର ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ସଂପର୍କ ରହେ । ଏଠାରେ ତିନୋଟି ପକ୍ଷ ରହିଛି- ଜୀବ, ସଂସାର ଓ ସଂସାର ସହିତ ଲିପ୍ତ ହେବାର ମାଧ୍ୟମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସମୂହ । ଏହା ଏପରି ଏକ ମାର୍ଗ ଯେଉଁଥିରେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟ ସହିତ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଜୀବନରେ ସନ୍ତୁଳନ, ସମତା, ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା, ଆନ୍ତରିକ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତର ଅନୁଭୂତି ପାଇବାପାଇଁ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ହେଲେ ସଂଯମ ଓ ଅନୁଶାସନର ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରକୃତି ପଥର ସାଧନା ହେଉଛି- ସଂଯମ ଓ ଅନୁଶାସନ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ ଓ ବାଣୀକୁ ସଂଯତ କରିପାରିଲେ ତୁମେ ସଂଯମର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବ । ସେହିପରି ମନ୍ତ୍ର, ଯୋଗ, ସଂଯମିତ ଆହାର ଓ ନିଦ୍ରାକୁ ନିୟମବଦ୍ଧ ଭାବରେ ପାଳନ କଲେ ତୁମେ ନିଜକୁ ଅନୁଶାସିତ କରିପାରିବ ।

ନିକୃତି ମାର୍ଗର ଆଧାର ହେଉଛି ତ୍ୟାଗ, ସମର୍ପଣ ଓ ବିଶ୍ୱାସ । ଗୁରୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଏ ତିନୋଟି ଲାଭ କରିହୁଏ । ଗୁରୁଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଖୋଲିଦେଲେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ରୂପେ ଏହା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ । ନିକୃତି ମାର୍ଗରେ ଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ତେବେ ପ୍ରକୃତି ମାର୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସମନ୍ୱୟ ଲାଭ କରିବା ସହଜସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତି ପଥରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ

ମଞ୍ଚିକ୍ଷର ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସକ: ପ୍ରକୃତି ପଥରେ ଗୁରୁ କିପରି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦିଅନ୍ତି ? ତୁମେ ତ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ଜୀବନ ଜିଉଁଛ । ତେଣୁ ସେହି ମାର୍ଗକୁ ରାକ୍ଷା

ଦେଖାଇବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତି, ପରିବେଶ ଓ ସମାଜ ସହିତ ତୁମର କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବା ସଂପର୍କ କିପରି ସମନ୍ୱିତ ରହିବ, ତହିଁର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ତାହା କରିବାକୁ ଗଲେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ତୁମର ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ଗୁରୁ ଏହି ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେ ଜଣେ ମନୋଶାଳ୍ୟଚିକିତ୍ସକ ବା ମସ୍ତିଷ୍କଶାଳ୍ୟଚିକିତ୍ସକ ହେଇଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମାନସିକ ସ୍ତର ଅନୁଯାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମନା କରନ୍ତି । ଜଣେ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା ହେଉ ଅଥବା ପାପୀ ହେଉ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣାର ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ବିକ୍ଷେପ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ନୈରାଶ୍ୟ ଏବଂ ନିଜର ଉଚ୍ଚକାଂକ୍ଷା ପୂର୍ତ୍ତିର କାମନାକୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । କେବଳ ଗୁରୁ ତୁମର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଏକ ନୈରାଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଶାବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ବିକାଶ କରିପାରିବ । ଅସହାୟତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତୁମ ଭିତରେ ଆଶାର ସମ୍ପର୍କ ହେବ । ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତୁମ ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ଓ ପ୍ରେରଣା ଜାଗ୍ରତ ହେବ । ଗୁରୁ ତୁମ ମନର ସୂକ୍ଷ୍ମ ତାରଗୁଡ଼ିକୁ ମାଜି, ଜୀବନ ପ୍ରତି ତୁମେ କିଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଉଛ, ତାହାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତୁମର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାନ୍ତି ।

ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଶିଷ୍ୟର ଭ୍ରାନ୍ତ, ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ । ଶିଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାପରେ ଭାବନା ବା ଆବେଗଗୁଡ଼ିକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ତୁମେ ନିଜର ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଜଗତକୁ ସୃଷ୍ଟି କର । ସେହିପରି ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ତୁମର ଆତ୍ମାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିପାର । ବିଚାର ହିଁ ଏକମାତ୍ର ମାଧ୍ୟମ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ସଂସାରକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପେ ବୁଝିପାର ଏବଂ ଏକ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ସତ୍ୟକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାର । ବିଚାର ହିଁ ତୁମକୁ ଉଭୟ ସଂସାର କିମ୍ବା ଈଶ୍ୱରାଭିମୁଖୀ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି, ଶିଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ତାହାକୁ ଜୀବନର ସକାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷ ପ୍ରତି ସଚେତନ କରିବା । ଏହି ରୂପେ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଗୁରୁ ତୁମକୁ ଆତ୍ମାନୁଧ୍ୟାନ କରିବାର କଳା ସହିତ ସଂସାର ଓ ଈଶ୍ୱର ଉଭୟଙ୍କୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବାପାଇଁ ସମର୍ଥ କରାନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶାଳ୍ୟଚିକିତ୍ସା, ମାନସିକ ବ୍ୟବହାରର ମାର୍ଜନ, ଏକ ମହୋତ୍ତର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ, ଜ୍ଞାନ, ମନୋଭାବ ଏବଂ ସମାଜ, ପରିବାର ଓ ନିଜର ପରିବେଶ ସହ ସଂହତି । ଜଣେ ସାଧକ, ସେ ଗୃହସ୍ଥ ହେଉ ଅଥବା ତ୍ୟାଗୀ ହେଉ ଯଦି ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରେ ଏବଂ ଗୁରୁଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରେ, ତେବେ ମନର ରଚନାତ୍ମକ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସକାରାତ୍ମକ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଯେବେ

ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସନ୍ତୁଳନ, ସଂହତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସଂଭାବନା ଓ ଗୁଣର ସମନ୍ୱୟ ଘଟେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ତୁମେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ତଥା ସମାଜ ପ୍ରତି ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ସୁସଂହତ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଅ । ନିଜ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ହିଁ ତୁମେ ସମାଜରେ ତଥା ନିଜ ପରିବାରରେ ନିଜକୁ ସୁତାରୁ ରୂପେ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚାଲିପାରିବ । ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଧରଣର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ଆନନ୍ଦ । ଏଥିରେ ଏକ ନିର୍ମଳ ଓ ନିରାହ ସଂପର୍କର ବିକାଶ ଘଟିପାରେ ।



ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ବିନ୍ଦୁରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଅଟକି ଯାଆନ୍ତି । କେବଳ ନିଜର ମାନସିକ ସଜାଗତାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପେ ମାର୍ଜନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ଗୁରୁଙ୍କ ସାନିଧ୍ୟ ଚାହାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଜୀବନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟପାଇଁ ସେମାନେ ଗୁରୁଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ହୃଦୟର ଶାନ୍ତ୍ୟଟିକିସ୍ୱକ: ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ହେଉଛି ହୃଦୟର ଶାନ୍ତ୍ୟ ଟିକିସ୍ୱା । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମନର ପରିସରକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ତାଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱଭାବର ସନ୍ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁ ଶାନ୍ତ୍ୟ ଟିକିସ୍ୱକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ମନ ଯେତେବେଳେ ଶାନ୍ତ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ, ସେତେବେଳେ ଭାବାବେଗରେ ରୂପାନ୍ତରଣ ଘଟେ । ଶିଷ୍ୟର ମନ ଉପରେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶେଷ କରିବା ପରେ ଗୁରୁ ତାହାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାର ଓ ଭାବାବେଗକୁ ସଜାଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଗୁରୁ ହିଁ ସେହି କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁରେ ପରିଣତ ହୁଅନ୍ତି ଯେଉଁଠି ଶିଷ୍ୟ ତାର ସମସ୍ତ ଭାବାବେଗର ଗତିପଥକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗସମୂହ ତାର ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଅଟନ୍ତି, ଯାହାକି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିହୀନ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଭାବାବେଗର ବିସ୍ଫୋରଣ ଘଟେ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ଏକ ଅମାର୍ଜିତ ସ୍ୱରୂପକୁ ଅନୁଭବ କରିଥାଅ ଯାହା ଉପରେ ତୁମର କୌଣସି ବୌଦ୍ଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଥାଏ ଅଥବା କୌଣସି ପ୍ରକୃତିଗତ

ଭାରସାମ୍ୟ। ଏହା ସ୍ୱତଃ ପ୍ରକାଶ ପାଏ। ପ୍ରାଣର ବିଘ୍ନୋଟ ସ୍ୱତଃ ସଂଘଟିତ ହୁଏ। ମନ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମନ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥାଏ, ତାର ଏକ ଅନୁରୂପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକଟ କରେ। ଯଦି ମନ କୌଣସି ଭୟର ସାମନା କରୁଛି, ତେବେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ବିଘ୍ନୋଟ ଭୟ ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ରୂପରେ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଏହା କୌଣସି ସୁଖଦ ଅନୁଭୂତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି, ତେବେ ଏକ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଏ। ତେଣୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯାହା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଅନୁରୂପ ଭାବାବେଗ ପ୍ରକଟିତ କରିଥାଏ। ଅଚେତନ ସ୍ତରରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତୁମ ଜୀବନରେ ଏହା ହିଁ ଘଟିଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଘଟଣା ଓ ପ୍ରଭାବକୁ ତୁମେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରୂପରେ ଅନୁଭବ କରିଥାଅ। ମାତ୍ର ଗୁରୁଜ୍ଞ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ତୁମେ ତୁମର ଭାବନାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ସ୍ରୋତକୁ ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କର, ଯାହାକି ତୁମର ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ପରିଚାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ବିନ୍ଦୁଟି ହେଉଛି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ। ତୁମେ ତୁମର ଭାବାବେଗକୁ ସାଂସାରିକ ଅନୁଭୂତିଠାରୁ ପୃଥକ୍ କରି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଅ।



ନିଜର ଭାବାବେଗର ସ୍ରୋତକୁ ଏକ ଆନ୍ତରିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ଘେନିଯିବାର ନାମ ହେଉଛି ଭକ୍ତି। ଭାବନାତ୍ମକ ଉର୍ଜାର ସ୍ରୋତକୁ ଅନ୍ତରର ଗହନ ସ୍ତରକୁ ଘେନିଯିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଭକ୍ତି, ଯାହାକି ଗୁରୁଜ୍ଞ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ହିଁ ଅନୁଭବ କରାଯାଇପାରିବ। କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଭକ୍ତିକୁ ସିଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେଲେ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା ବା ଭଲଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯେଉଁମାନେ କି ତୁମର ମନ, ଚେତନା ଓ ପ୍ରାଣକୁ ଉତ୍ତପ୍ରିତ କରିଥାନ୍ତି। ଯଦି ତୁମେ ନକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ସମାଲୋଚନାପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥାଅ, ତେବେ ତୁମେ ଭକ୍ତ ନୁହଁ। ତୁମେ ଚାହଁ ନାହିଁ ଯେ ଗୁରୁ ତୁମ ଉପରେ ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ। ଭକ୍ତିର ପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ ହେଉଛି, ନୀତିପରାୟଣ, ଧାର୍ମିକ, ଉତ୍ତମ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ସଂପୃକ୍ତ। ଏଥିରୁ ସୂଚିତ ହୁଏ ଯେ

ଆମର ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେମାନେ ତୁମକୁ ଉଚିତ କିମ୍ବା ଅନୁଚିତ ଦିଗରେ ହିଁ ପ୍ରେରିତ କରାନ୍ତି ।

ସକାରାତ୍ମକ ସଂପୃକ୍ତିର ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ଆସ୍ଥାର ବିକାଶ ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯଦି ତୁମେ କାହା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସ, ଯେ କି ତୁମକୁ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରନ୍ତି, ତୁମର ଉତ୍ଥାନ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ତେବେ ସେଠାରେ ଆସ୍ଥା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୁରୁଜ୍ଞ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ହେଉଛି ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସର ସମ୍ବନ୍ଧ । ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସ, ଭକ୍ତିର ପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ ଅନୁସରଣ କଲେ ହିଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ତାହା ହେଉଛି ଠିକ୍ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ରଖିବା । ଏହା ଏକ ନୂତନ ଓ ମହୋତ୍ତର ଉପଲବ୍ଧି ଓ ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଏକ ପ୍ରକୃତ ଅବଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତୁମ ଜୀବନର ଦିଶା, ତୁମର ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ସବୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି । ଅବରୋଧ ସବୁ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ମନର ଭ୍ରାନ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଅପସରିଯାଏ । ଏହାହିଁ ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ଅୟମାରମ୍ଭ ।

ଗୁରୁଜ୍ଞଠାରୁ ଏହି ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ କି କେଉଁପ୍ରକାର ଆମେ ନିଜ ହୃଦୟକୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ କରି ସେହି ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ସତ୍ତା ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିପାରିବା । ଏହା କୌଣସି ବୌଦ୍ଧିକ ଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ ଉପଲବ୍ଧି ଅଟେ ।

“ସିନ୍ଧା ରାମମୟ ସବ ଜଗ ଜାନୀ, କରହୁଁ ପ୍ରଣାମ ଜୋରି ଯୁଗ ପାନୀ ।”

ଅର୍ଥାତ୍, ସମଗ୍ର ଜଗତ ହେଉଛି ସୀତାରାମମୟ । ଦୁଇ କର ଯୋଡ଼ି ମୁଁ (ସେମାନଙ୍କୁ) ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

ସୃଷ୍ଟିର ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ସାର ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ଏକ । ଶରୀର ପଞ୍ଚଭୂତର ସମାହାର । ମଣିଷମାନେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଦେଖାଗଲେ ସୁଦ୍ଧା, ଶରୀର ସଂରଚନାର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ । ଆନ୍ତରିକ ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ତରରେ ଗୁରୁଜ୍ଞ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଏହି ଐକ୍ୟର ଅନୁଭୂତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ତଥା ସେହି ପରମସତ୍ତା ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଯେବେ ଏହି ସତ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧି ଉଦୟ ହୁଏ, ଭାବାନାତ୍ମକ ସ୍ତରରେ ଏକ ରୂପାନ୍ତରଣ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେଉଁ ଭାବନା ବା ଆବେଗ ତୁମ ନିଜ ସହିତ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ, ସେହି ‘ମୁଁ’ତ୍ତ୍ୱ ଏବେ ସୀମିତ ନ ରହି ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ତୁମେ ସ୍ୱାର୍ଥପରତାର ସୀମା ଓ ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଏଭଳି ଏକ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ଉପନୀତ ହୋଇପାର, ଯେଉଁଠି କୌଣସି ବାସନା ରହେ ନାହିଁ । ବାସନାର ଉପସ୍ଥିତି ସ୍ୱାର୍ଥଯୁକ୍ତ ବୃତ୍ତିକୁ ଜନ୍ମ ଦିଏ ଏବଂ ଏହି ବାସନାଗୁଡ଼ିକର ବିନାଶରେ ସ୍ୱାର୍ଥନିହିତ ବୃତ୍ତି ସମୂହର ବିନାଶ ଘଟେ । ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାର୍ଥପର ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ, ହୃଦୟ ନିର୍ମଳ ହୋଇଉଠେ ଓ ଜୀବନରୁ ଶଠତା ଓ

ଜଟିଳତା ଅପସରି ଯାଏ । ମନ ଓ ଭାବାବେଗଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ମଳ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ବ୍ୟାପକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିକଶିତ ହୁଏ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ଗୁରୁ ହୃଦୟର ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା ଦ୍ଵାରା ଚମତ୍କାର କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପରେ ପାତ୍ରତା ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଗୁରୁଙ୍କ ଜୀବନୀ ଓ ଶିକ୍ଷାକୁ ଅନୁସରଣ ପୂର୍ବକ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୁଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଗୃହସ୍ଥ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ସମାନ ଥାଏ । ସଂସାରଭିମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଉଭୟଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ବିଚାର ଓ ଭାବନାର ଶୁଦ୍ଧୀକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଗୃହସ୍ଥ ସବୁଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇ ଭାବେ, “ମୋତେ ଗୁରୁ ମିଳିଯାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ କରୁଣାରୁ ମୋତେ ଭଗବତ୍ କୃପା ମଧ୍ୟ ମିଳିଯାଇଛି । ଭଗବତ୍ କୃପା ଦ୍ଵାରା ମୋ ମନ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ହୋଇପାରିଛି । ମୋର ସ୍ଵାର୍ଥପର ଚିନ୍ତାଧାରା ଆହୁରି ବ୍ୟାପକ ହୋଇପାରିଛି । ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ଶୁଦ୍ଧିତା ହେତୁ ମୁଁ ମୋ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵର ସୁଖଦାୟକ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିଛି ।” ଗୃହସ୍ଥ ଶିକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ଗୁରୁଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥାଏ ଏବଂ ତାର ଯାତ୍ରା ଏହିଠାରେ ଶେଷ ହୁଏ ।

ନିବୃତ୍ତି ପଥରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ

ଅନ୍ୟ କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ତାଙ୍କ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଯାତ୍ରାରେ ଅଧିକ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସତ୍ୟରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତି । ଏମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଯେ କି ନିବୃତ୍ତିର ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଜଣେ ହୁଏତ ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଲୋଡ଼ିପାରେ ଅଥବା ଲୋଡ଼ିନପାରେ, ମାତ୍ର ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଯାତ୍ରା ଗୁରୁଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପୂର୍ବବର୍ଣ୍ଣିତ ଗଞ୍ଜରେ ଆତ୍ମାରାମ ଗାଇଡ୍ ବା ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ସହାୟତାରେ ହୋଟେଲ୍ ‘ସଂସାର’ରୁ ତାଙ୍କର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । କାରଣ ଜଣେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ସହାୟତା ବିନା ପ୍ରବୃତ୍ତିମୁକ୍ତ ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ତୁମେ ହୁଏତ ତାହାର ଆକାଂକ୍ଷା ରଖିପାର; ତୁମର ହୁଏତ ମନେହେବ ଯେ, ମୁଁ ବହୁତ କିଛି ଦେଇ ଗତି କରି ଆସିଛି । ଏବେ ମୋତେ ଶାନ୍ତି ଲୋଡ଼ା । କିନ୍ତୁ ତାହା ପାଇବାର ରାସ୍ତା ତୁମକୁ ଜଣା ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଗୁରୁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟନ୍ତି ।

ଜଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହେଉଛି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କି ଗୁରୁଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ ହୋଇ ତାହାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଧାରଣ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟିତ । ସନ୍ନ୍ୟାସକୁ ଏକ

ପରଂପରା ଭାବରେ ଆଖ୍ୟାୟିତ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ବାସ୍ତବରେ ଏହା ତାହା ହିଁ ଅଟେ । ଏହାକୁ ଏକ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ଏବଂ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ତାହାହିଁ ଅଟେ । ଜଣେ ଶିଷ୍ୟ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ “ମୁଁ ମୋ ଗୁରୁଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ କରୁଛି । ଗୁରୁଙ୍କ ଶିକ୍ଷାକୁ ଜୀବନରେ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ମୁଁ ଆଗ୍ରହୀ ।” ତୁମେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କଠାରେ ସମର୍ପିତ ହୋଇ ସେହି ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଥାଅ, ଗୁରୁ ତୁମକୁ ତ୍ୟାଗର ଉପଲବ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ତୁମକୁ ସମର୍ପଣର ସ୍ରୋତରେ ପ୍ରବାହିତ କରି ତୁମ ଭିତରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଉତ୍ପନ୍ନ କରାନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଗୁରୁ ଓ ଶିଷ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଆନ୍ତରିକ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ହୁଏ । ଗୁରୁ ତୁମକୁ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗର ଆଧାରକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରାନ୍ତି ଓ ତାହାକୁ ଧାରଣ କରିବାପାଇଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ତ୍ୟାଗ, ସମର୍ପଣ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ।

ଅନାବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାର ଶିକ୍ଷା: ତ୍ୟାଗ ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଜନ ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଓ ହରାଇବାର ସଂଜ୍ଞା ହେଉଛି ତ୍ୟାଗ । ବର୍ଜନ ନୁହେଁ, ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ତାପରେ ହରାଇବା । ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ତ୍ୟାଗର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କ’ଣ ? ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତେ କହନ୍ତି ଯେ ତୁମକୁ କିଛି ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଘର ଓ ପରିବାର ଛାଡ଼ିବା ସହଜ, ବିଶେଷତଃ ଜଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ପକ୍ଷରେ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା



ଆବଶ୍ୟକ । ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ନିଜ ପରିବାରର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା କଥା ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଏଠାରେ ତ୍ୟାଗର ଅର୍ଥ ବର୍ଜନ ନୁହେଁ, ସଂପର୍କର ପରିସର ମଧ୍ୟରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା । ସବୁ ପିତାମାତାଙ୍କର ନିଜ ସନ୍ତାନ ନିଜରୁ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ ନିଜ ନିର୍ବାଚିତ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥାଅ ତେବେ ଏସବୁରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ କହୁଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ସେ ଅଳ୍ପ ବୟସର ବାଳକ ଥିଲେ, ତାଙ୍କର ପିତା ତାଙ୍କୁ କହୁଥିଲେ, “ତୁ ବଡ଼ ହେଲେ ଜଣେ ବଡ଼ ପୋଲିସ୍ ଅଫିସର ହେବୁ ଓ ଆଇ ପି.ଏସ୍‌ରେ ଯୋଗ ଦେବୁ ।” କାରଣ ସେ ନିଜେ ଜଣେ ପୋଲିସ୍ ଅଫିସର ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ମାତା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କର ଜଣେ ଭକ୍ତ ଥିଲେ ଏବଂ ସମାଜସେବା କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଉଥିଲେ । ତେଣୁ ସେ କହୁଥିଲେ, “ପୋଲିସ୍ ହେବା କଥା ଭୁଲିଯା । ବଡ଼ ହେଲେ ତୁ ଜଣେ ସମାଜସେବୀ ହେବୁ ।” ତାଙ୍କର ମାଉସୀ ତାଙ୍କୁ କହୁଥିଲେ, “ସମାଜସେବା କଥା ଭୁଲିଯା, ତୁ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ହେବୁ ।” ତେବେ ଯାଇ ପରିବାରରେ କେହି ବେମାର ପଡ଼ିଲେ ତାଙ୍କର ଦେଖାଶୁଣା କରିପାରିବୁ ଓ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ସେବା ମଧ୍ୟ କରିପାରିବୁ ।” ଏହିଭଳି ଭାବରେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜର ମତ ଓ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଥିଲେ । ସେ ଅନେକ ମାସ ଓ ବର୍ଷ ଧରି ସେମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିସାରିବା ପରେ ପରିଶେଷରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ- “ଏମାନେ ଯାହା କହୁଛନ୍ତି, ମୁଁ ଏସବୁ କିଛି କରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ ଯାହା ଚାହୁଁଛି, ତାହା ହେବି ।” ଏହାପରେ ସେ ସନ୍ନ୍ୟାସ ନେଲେ ।

ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ ଅବଶ୍ୟ ଆମକୁ ଏକଥା ମଜାରେ କହିଥିଲେ ସତ, ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ କିଛି ନା କିଛି ଆଶା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଥାଏ । ଏହା ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ଦିଗରେ ଆଗ୍ରହୀ କରାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯଦି ତୁମେ ସନ୍ନ୍ୟାସ ପଥରେ ଚାଲିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ଏବଂ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଯାତ୍ରାରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛ, ତେବେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସଂପର୍କରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ତୁମେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହିବ, ତେବେ ସଂପୃକ୍ତି ରହିବ ହିଁ ରହିବ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରହିଲେ, ତୁମଠାରୁ ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିବେ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନଥିଲେ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ରହିବ ନାହିଁ । ଚାପ ନ ରହିଲେ ତୁମେ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରଂପରାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜର ଘର ଓ ପରିବାର ସହିତ ସଂପର୍କ ଛିନ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଏକ ବାହ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଯେତେବେଳେ ମୋର ବୟସ ଅଳ୍ପ ଥିଲା, ମୁଁ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀଙ୍କୁ କହୁଥିଲି, “ଆମେ ସହରରେ କାହିଁକି ରହୁଛୁ? ସାଧୁମାନେ ତ ଜଙ୍ଗଲ ଅଥବା ପର୍ବତରେ ରହିବା କଥା ।

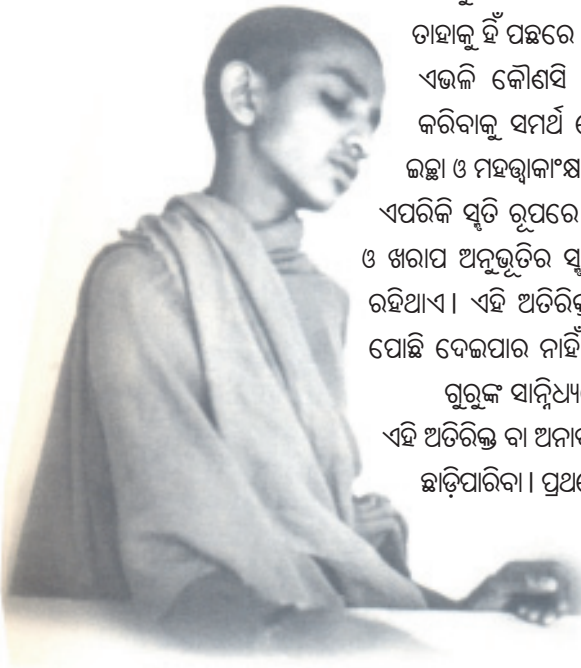
ଆମେ ସେହିଭଳି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ଆଶ୍ରମଟିଏ ନିର୍ମାଣ କରି ଏକାନ୍ତରେ ରହିଲେ ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ ?” ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ସ୍ବାମିଜୀ କହୁଥିଲେ, “ସହର ହେଉ ଅଥବା ଜଙ୍ଗଲ ହେଉ ଜଣେ କେଉଁଠି ବି ରହିପାରିବ । ମାତ୍ର ମନେରଖ, ପର୍ବତରେ ଶାନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ହାଟବଜାରରେ ଶୋରଗୋଳ ନାହିଁ । ଏହା ସବୁ ତୁମ ମନର ଖେଳ । ତୁମେ ଯଦି ତୁମର ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରିଛ ତେବେ ହିମାଳୟରେ ତୁମେ ଯେଉଁ ଶାନ୍ତି ଖୋଜୁଛ, ତାହା ଏକ କର୍ମମୁଖର ହାଟ ବଜାରରେ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବ । ଯଦି ତୁମର ମନ ଅସ୍ଥିର, ତେବେ ହିମାଳୟର ଗୁମ୍ଫା ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ସୁଦ୍ଧା ତୁମେ ସେହି ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।”

ପିଲାବେଳେ ମୁଁ ଏସବୁ କିଛି ବୁଝିପାରୁ ନଥିଲି । ମାତ୍ର ଏବେ ଜଣେ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ବୁଝିପାରିବ ଯେ ଏସବୁ ହେଉଛି ମନର ଏକ ଖେଳ । ମନ କିଭଳି ଭାବରେ ଘର, ପରିବାର, ଜନ୍ମିତଭୋଗ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ତାହା ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବ । ଏଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁ ତ୍ୟାଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ସେ କୁହନ୍ତି, “ତୁମ ପାଇଁ ଯାହାର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ, ତାହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କର ।”

ତୁମେ ଯେଉଁ ଅନାବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଛ, ତାହାକୁ ହିଁ ପଛରେ ଛାଡ଼ିଆସିବାକୁ ହେବ । ମୁଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଭଳି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖିନାହିଁ ଯେ କି ଏପରି କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଛି । ସମସ୍ତେ ନିଜର ବାସନା, ଜଜ୍ଞା ଓ ମହତ୍ବାକାଂକ୍ଷାର ଅତିରିକ୍ତ ବୋଝ ବୋହି ଚାଲିଥାନ୍ତି ଏପରିକି ସ୍ମୃତି ରୂପରେ ମଧ୍ୟ । ତୁମ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଭଲ ଓ ଖରାପ ଅନୁଭୂତିର ସ୍ମୃତି ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଜ୍ଜୀବିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ମନ ଭିତରୁ ଦେଇ ଦେଇପାର ନାହିଁ ।

ଗୁରୁଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ଆସିଲେ ହିଁ ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ କିଭଳି ଭାବରେ ଛାଡ଼ିପାରିବା । ପ୍ରଥମେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ବାକାର କରିବାକୁ ହେବ

ଏବଂ ଏହା ପରେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏସବୁର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ବା ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ଗୁରୁ ଏହାହିଁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ



କୌଣସି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷକୁ ସ୍ୱୀକାର କର, ସେତେବେଳେ ଯାହା ତୁମପାଇଁ ମୂଲ୍ୟହୀନ, ତାହା ସ୍ୱତଃ ପଛରେ ରହିଯାଏ । ଏହା ହିଁ ତ୍ୟାଗ: ପ୍ରଥମେ ମୂଲ୍ୟ ରଖୁଥିବା ଉପଯୋଗୀ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ଯାହା ମୂଲ୍ୟହୀନ ତାହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା । ଯାହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରାଯାଉଛି, ତା ବଦଳରେ କିଛି ନୂତନ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ତତ୍ତ୍ୱ ନିଜ ଭିତରକୁ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ତ୍ୟାଗର ପ୍ରକୃତ ସଂଜ୍ଞା ହେଉଛି, ଯାହା ଉପଯୋଗୀ, ସର୍ବୋତ୍ତମ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହିତ ଯାହା କ୍ଷତିକାରକ, ନକାରାତ୍ମକ ଓ ବିନାଶକାରୀ ସେହିସବୁ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ପଛରେ ଛାଡ଼ିଯିବା । କେବଳ ଗୁରୁ ହିଁ ତୁମ ଜୀବନର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ସଂପର୍କରେ ତୁମକୁ ଅବଗତ କରାଇ ଯାହା ଶ୍ରେୟ ତାହା ଅଭିମୁଖେ ତୁମକୁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରାନ୍ତି । ସମୟ କ୍ରମେ ‘ତ୍ୟାଗ’ କ’ଣ, ତାହା ତୁମର ଅନୁଭବଗମ୍ୟ ହୋଇଉଠିବ । ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀଙ୍କଠାରୁ ତାଲିମ ପାଇବା ପରେ ମୁଁ ସ୍ୱୟଂ ଏହାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥିଲି । ଚାଲିଶ ବର୍ଷ ତଳେ ସେ ଆମକୁ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ, ତାହା ଆମକୁ ସଂଗ୍ରହ ଓ ତ୍ୟାଗ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦେଇଥିଲା, ଯାହାକି ଆମପାଇଁ କଦାପି ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିନଥାନ୍ତା ।

ଥରେ, ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀଙ୍କର ରକ୍ଷିକେଶ ଅବସ୍ଥାନ କାଳରେ, ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀ ଆଶ୍ରମର କକ୍ଷଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଦର୍ଶନ କରୁକରୁ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ ରହୁଥିବା କୋଠରିକୁ ଆସିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ଭୂମି ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କମ୍ପଳ, କିଛି କାଗଜପତ୍ର, ଫାଇଲ୍ ଓ କଲମ ପଡ଼ିରହିଥିବା ଦେଖିଲେ । ସେ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, “ତୁମର ବିଛଣା କାହିଁ ?” ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ ଉତ୍ତର କଲେ, “ଏହି କମ୍ପଳଟି ମୋର ବିଛଣା । ମୁଁ ତାହାରି ଉପରେ ଶୁଏ । ଶୀତ ହେଲେ ନିଜ ଉପରେ ଢାଙ୍କିନିଏ ।” ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ କହିଲେ, “ଏତିକି ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ ।” ତାପରେ କହିଲେ, “ତୁମର ଚା ଓ କେଟିଲ୍ କାହିଁ ?” ସ୍ୱାମିଜୀ କହିଲେ, “ମୋର ସେସବୁ ଦରକାର ନାହିଁ । ମୁଁ ମୋ କୋଠରିରେ କ’ଣପାଇଁ ଗୋଟିଏ କେଟିଲ୍, ଚା’ ପତି ଓ ଚିନି ରଖିବି ? ମୋର ଯାହା ଯାହା ଦରକାର ଆଶ୍ରମ ତ ତାହା ଯୋଗାଇ ଦେଉଛି ।” ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀ ନିଜ କୋଠରିକୁ ଫେରିଆସିଲେ । ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ଆଶ୍ରମର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକ ଦଳ ଗୋଟିଏ ଖଟ, ଗଦି, ତକିଆ, ବିଛଣାଚାଦର, କମ୍ପଳ, ଚା’ପତି, କେଟିଲ୍, ଷୋଭ୍ ଓ କିରୋସିନି ଧରି ଆସି ପହଞ୍ଚିଲେ । ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମିଜୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀଙ୍କ ପାଖକୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଯାଇ କହିଲେ, “ଆପଣ ଏ କ’ଣ କଲେ ? ଆପଣ ମୋ ରୁମ୍‌କୁ ଏତେ ସବୁ ଜିନିଷ କାହିଁକି ପଠାଇଛନ୍ତି ? ମୋର ସେଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।” ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀ କହିଲେ, “ତୁମେ ହୁଏତ ଦରକାର କରି ନପାର । ମୁଁ ସେସବୁକୁ ତୁମ ପାଇଁ ପଠାଇ ନାହିଁ । ତୁମ କକ୍ଷକୁ ଯେଉଁମାନେ ଆସୁଛନ୍ତି, ମୁଁ

ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ପଠାଇଛି । ଯଦି କେହି ଏ ହାଡ଼ଭଙ୍ଗା ଶୀତରେ ତୁମ କୋଠରିକୁ ଆସେ, ତେବେ ତୁମେ ଅନ୍ତତଃ ତାକୁ କପେ ଚା' ତ କରି ଦେଇପାରିବ । ତାକୁ କମ୍ବଳଟି ଘୋଡ଼ି ହେବାପାଇଁ ତ ଦେଇପାରିବ । ତାକୁ ଆରାମ ଲାଗିବ । ଏ ଜିନିଷ ସବୁ ତୁମ ପାଇଁ ନୁହେଁ । କେବଳ ଯେଉଁ ଅତିଥିମାନେ ତୁମ ପାଖକୁ ଆସିବେ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ।” ଶ୍ରୀ ସ୍ଵାମିଜୀ ତାଙ୍କ ଗୁରୁଙ୍କ କଥାକୁ ମାନିନେଇ ନିଜ କୋଠରିକୁ ଫେରିଗଲେ ।

ଏବେ ତୁମେ ନିଜକୁ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ରଖ । ତୁମକୁ ଭାବିଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ଲାଗିଥାନ୍ତା ଯେ, “ମୋ ଗୁରୁ ମୋର ତତ୍ତ୍ଵ ନେଉଛନ୍ତି । ସେ ମୋତେ ମୋ କୋଠରିରେ ଚା ପିଇବାପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେଉଛନ୍ତି । ସେ ମୋ ପାଇଁ ଷ୍ଟୋଭଟିଏ ମଧ୍ୟ ପଠାଇଦେଇଛନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ଚା' କରି ପିଇପାରିବି ।” ତୁମର ମନୋଭାବ ଏହିପରି ହେବ ନା ? ମାତ୍ର ସ୍ଵାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀ ଓ ସ୍ଵାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦଜୀଙ୍କ ମନୋଭାବକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ସ୍ଵାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ କହିଥିଲେ, “ନିଜ ପାଇଁ ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର କର ନାହିଁ । ତୁମ ନିକଟକୁ ଆସୁଥିବା କୌଣସି ଅତିଥିଙ୍କପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ ।” ଶ୍ରୀ ସ୍ଵାମିଜୀ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ମନୋଭାବ ନେଇ ତାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଥିଲେ । ସେ ତିଳେ ମାତ୍ର ଚିନ୍ତା କରି ନଥିଲେ ଯେ- “ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଵାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟ ଶିଷ୍ୟ । ସେ ମୋ



ପାଇଁ ବିଛଣା, କମ୍ବଳ, ବିଛଣାଚାଦର ସବୁ ପଠାଇଦେଇଛନ୍ତି । ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ।”

ଏହି ଘଟଣାଟି ଉଲ୍ଲେଖ କରିବାର ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି । ତୁମେ ସବୁକିଛି ରଖିପାରିବ, ମାତ୍ର ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଲୋଭ କରିବା ଓ ଇଚ୍ଛା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏହା ତୁମ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । ଏହା ହିଁ ତ୍ୟାଗର ପରିଭାଷା । “ଏହା ମୋର ଆବଶ୍ୟକତା ନୁହେଁ ଓ ମୁଁ ଏଥିପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏଠାରେ ଅଛି ତ ଅଛି ଠିକ୍ ଅଛି । ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲେ ଏହାର ସଦୃଶ୍ୟୋଗ ହୋଇପାରିବ ।” ଏହା ଏକ ସ୍ଥୂଳ ଉଦାହରଣ ଯାହା ତୁମକୁ ଦର୍ଶାଇଦିଏ ଯେ ତୁମ ପାଖରେ ସବୁକିଛି ଅଛି, ମାତ୍ର ତ୍ୟାଗର ଭାବନା ହେତୁ ତୁମର ଏ ସବୁର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏଠାରେ କିଛି ବର୍ଜନ କରାଯାଉ ନାହିଁ । ବରଂ ଗ୍ରହଣ ବା ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଛି । ଜୀବନର ଭିନ୍ନ ଏକ ସ୍ତରରେ ଏହି ଭୌତିକ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ବଦଳରେ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ନିକଟକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରତ୍ନସବୁ ଆସିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମର ଥାଳିଟି ରତ୍ନରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ସେହି ଗୋଡ଼ି ତୁଲ୍ୟ ମୂଲ୍ୟହୀନ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଖାଲି ହୋଇଯିବେ । ତେଣୁ ତ୍ୟାଗ ଅର୍ଥ ସର୍ବପ୍ରଥମେ କିଛି ବର୍ଜନ କରିବା ନୁହେଁ, କିଛି ଆହରଣ ବା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ବା ମୂଲ୍ୟହୀନ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ତ୍ୟାଗର ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତୁମର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ବା ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହୁଅ ଓ ସେଥିରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କର । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟଠାରୁ ନିଜର ମୋହକୁ ଛିନ୍ନ କର । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗ୍ୟ ବିଷୟଠାରୁ ନିଜକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଖିପାରିବ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସଂସାର ଓ ତୁମର ବାସନାଠାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ତ୍ୟାଗ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛ ବୋଲି ଜାଣିବ । ତ୍ୟାଗ ସଫଳ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଗ୍ରହଣ କର ଓ ପରେ ପରିତ୍ୟାଗ କର । ଲୋକେ ତ୍ୟାଗ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି । ଭାବନ୍ତି ଯେ ଏଟା ସେଟା ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । କାରଣ ସେମାନେ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ହାତଛଡ଼ା କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । ମୁଁ ତୁମକୁ ଶିଢ଼ି ଚଢ଼ିବାର ଏକ ଉଦାହରଣ ଦେଉଥିଲି । ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ତୁମେ ଶିଢ଼ିର ପାହାଚ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଥାପିଛ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଆଉ ପାଦଟିକୁ କାଢ଼ିଆଣ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବ, ଏହାପରେ ତ୍ୟାଗ କରିବ ।

ଯେତେବେଳେ ମନ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଉଠେ, ସମସ୍ତ ଅହିତକର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ନିର୍ମୂଳ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଭାବନାତୁଳକ ସ୍ତରରେ ଯଦି ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଥାଏ, ତେବେ ସମସ୍ତ ଭାବନାତୁଳକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ତାହାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି । ତେଣୁ ତ୍ୟାଗର ସଂଜ୍ଞା ବର୍ଜନ

ନୁହେଁ, କେବଳ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ ଆପଣେଇବା ଏବଂ ତାହା ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟତରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା । ଗୋଟିଏ ସଂପର୍କ ଯୋଡ଼ିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟତରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା । ଜଣେ ଶିଷ୍ୟର ଜୀବନରେ ଏହି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ନିରନ୍ତର ଚାଲିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମନର ନିବନ୍ଧନ: ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗର ଦ୍ଵିତୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ସମର୍ପଣ । ‘ସମ’ ଅର୍ଥ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ‘ଅର୍ପଣ’ ଅର୍ଥ କିଛି ଦେବା । “ମୁଁ ସବୁକିଛି ଅର୍ପଣ କରୁଛି ।” ତୁମେ କାହାକୁ ସର୍ବସ୍ୱ ଅର୍ପଣ କର ? ତୁମେ କେବଳ ତୁମର ଗୁରୁ ଅଥବା ଈଶ୍ଵରଙ୍କୁ ନିଜର ସର୍ବସ୍ୱ ଅର୍ପଣ କରିପାରିବ । ଈଶ୍ଵରଙ୍କୁ ତ ତୁମେ ଦେଖିନାହିଁ କିମ୍ବା ଜାଣିନାହିଁ । ମାତ୍ର ଗୁରୁ ଉପସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି । ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ଯୋଡ଼ିବା ସହଜସାଧ୍ୟ । ଯେତେବେଳେ ସର୍ବସ୍ୱ ଅର୍ପଣ କଥା ଆସେ, ସାଧକର ମନ ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥାଏ । ମନ ଯଦି ସକ୍ରିୟ ରହିବ ତେବେ ସେ କହିବ- ଅମୁକ ଜିନିଷଟିକୁ ରଖ, ସମୁକକୁ ରଖ ଇତ୍ୟାଦି ।” ମନର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ନିଜର ସର୍ବସ୍ୱ ଅର୍ପଣ କରିପାରିବ । ଏଥିରୁ ସୂଚନା ମିଳେ ଯେ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବାକୁ ହେବ । ମାନସିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସବୁକୁ ଲଙ୍ଘି ଯିବାକୁ ହେବ ।

ତୁମେମାନେ ମିଳାରେପାର ଗନ୍ଧ ଜାଣିଛ । ଥରେ ତାଙ୍କ ଗୁରୁ ତାଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ, “ଏଇ ପାହାଡ଼ର ପାଦ ଦେଶରେ ଥିବା ପଥରକୁ ବୋହିନେଇ ପାହାଡ଼ ଉପରକୁ ଯିବ ଓ ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ କୁଟୀର ତିଆରି କରିବ ।” ଦୀର୍ଘ କେତେମାସ ଧରି ମିଳାରେପା ଗୋଡ଼ି ଓ ପଥର ବୋହିନେଇ ପାହାଡ଼ ଉପରକୁ ଯାଉଥିଲେ ଓ ଶେଷରେ ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ କୁଟୀର ନିର୍ମାଣ କଲେ । କୁଟୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାପରେ ଗୁରୁ ତାହାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଓ କହିଲେ, “ଏହି କୁଟୀରଟି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି, ମୋତେ କାହିଁକି ଠିକ୍ ଲାଗୁନାହିଁ । ତୁମେ ଏହି ପଥରଗୁଡ଼ିକୁ ପାହାଡ଼ର ପାଦଦେଶକୁ ବୋହିନିଅ ଓ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ କୁଟୀର ନିର୍ମାଣ କର ।” ମିଳାରେପା ପୁଣି ଥରେ ସେହି ପଥରଗୁଡ଼ିକୁ ପାହାଡ଼ର ନିମ୍ନଭୂମିକୁ ନେଇ କୁଟୀରଟିଏ ତିଆରି କଲେ । ତାଙ୍କ ଗୁରୁ ମାର୍ପା କୁଟୀରକୁ ଦେଖି କହିଲେ, “ନା, ମୋତେ ଏ ସ୍ଥାନଟି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଲାଗୁନାହିଁ । ପାହାଡ଼ ଉପରଟା ଠିକ୍ ଥିଲା । ଯାଅ, ପୁଣିଥରେ ସବୁ ପୂର୍ବସ୍ଥାନକୁ ନେଇଯାଅ ।”

ମିଳାରେପାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟ କେହି ଥିଲେ ଭାବିଥା’ନ୍ତେ ଯେ ଗୁରୁଦେବ ବୋଧହୁଏ ପାଗଳ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଯେଉଁ ଶିଷ୍ୟ ତା’ର ମନର ସାମାଜିକ ଅତିକ୍ରମ କରିସାରିଛି ଗୁରୁଙ୍କ ଆଦେଶ ପ୍ରତି ତାର ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ରହିବ ବା କିପରି ! ସେ ନିଜକୁ କହିଲେ, “ଏହା ମୋ’ ଗୁରୁଙ୍କ ଆଦେଶ । ମୋ’ଠାରୁ ସେ ଏହା ହିଁ ଆଶା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ମୁଁ ତାଙ୍କ ଇଚ୍ଛାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବି ।” ଦ୍ଵିତୀୟ ଥର ଚିନ୍ତା ନକରି ସେ ଗୁରୁଙ୍କ ଆଦେଶ ପାଳନ କଲେ । ଥରେ ସୁଦ୍ଧା ଭାବିଲେ ନାହିଁ, “ଗୁରୁଦେବ ମୋତେ କାହିଁକି ଏପରି ହଇଜାଣ କରୁଛନ୍ତି । ସେ

କ’ଣ ଦେଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ମୁଁ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରୁଛି କିମ୍ବା କେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରୁଛି ?” ମିଲାରେପା ତାଙ୍କର କୌଣସି ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗ କଲେନାହିଁ । ସେ ତ ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସମର୍ପିତ ଥିଲେ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ବି ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲା, “ଯଦି ମୁଁ ମୋ’ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଛାଡ଼ିଦେଇ ଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ସେ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇସାରିଛି, ତେବେ ସେ ମୋ’ କଥା ବୁଝିବେ । ମୋ’ର ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।”

ସମର୍ପଣ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଶିଷ୍ୟକୁ ଅତି ସାବଧାନତାର ସହିତ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ହେବ, “ସମର୍ପିତ ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ କେଉଁଠି ଅଛି ?” ସମର୍ପଣର ଅର୍ଥ ନିଜକୁ ଭିତରୁ ଖାଲି କରିବା । ଅର୍ଜୁନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଥିଲେ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅର୍ଜୁନ କହିନଥିଲେ କି ‘ଶିଷ୍ୟସ୍ତେ ହଂ ଶାଧି ମାଂ ହଂ ପ୍ରପନ୍ନମ୍’- ଅର୍ଥାତ୍ ଶିଷ୍ୟ ରୂପରେ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କଠାରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ କରୁଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇନଥିଲେ । ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ଉକ୍ତି ପରେ ହିଁ କୃଷ୍ଣ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାର ବକ୍ତବ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ତାହା ପୂର୍ବରୁ ନୁହେଁ । ଗୁରୁ ଜାଣନ୍ତି ଯେ କେବଳ ସମର୍ପଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶିଷ୍ୟର ଆନ୍ତରିକ ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଯଦି ନିଜ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ଅଟଳ ହୋଇ ରହିବ ଏବଂ ନିଜର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାପାଇଁ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଉଠିବ, ତେବେ କିଛି ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସମର୍ପଣ ହେଉଛି ଗୁରୁ ବା ଜଣ୍ଡର ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ନିଜକୁ ଅର୍ପିତ କରିବା ।

ଦୁଇଜଣ ସାଧକ ଥିଲେ । ସେମାନେ କୃଷ୍ଣ ସାଧନାରେ ନିଜକୁ ନିମଜ୍ଜିତ କରିଥିଲେ । ବହୁ ବର୍ଷ ଧରି ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ବରଗଛରେ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ଓ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ କରି ଝୁଲି ରହିଥିଲେ ଓ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ନିଜର ସାଧନା ଜାରି ରଖିଥିଲେ । ଦିନେ ନାରଦ ମୁନି ଆକାଶମାର୍ଗରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ । ସାଧନାରେ କିଛିଟା ସିଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଥିବା ହେତୁ ସେମାନେ ନାରଦଙ୍କୁ ଦେଖି ପାରୁଥିଲେ । ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ଡାକିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ନାରଦ ମୁନି ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ସେ ଦୁଇଜଣ ଗଛରୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସି ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କଲେ । ସେମାନେ ନାରଦ ମୁନିଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, “ଆପଣ କୁଆଡ଼େ ଯାଉଛନ୍ତି ?” ନାରଦ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, “ତୁମେ ତ ଜାଣ ଯେ ମୁଁ ସ୍ୱର୍ଗର ରିପୋର୍ଟର ବା ସାମ୍ବାଦିକ ଅଟେ । ମୁଁ ନାରାୟଣଙ୍କ ସାକ୍ଷାତକାର ନେବାକୁ ଯାଉଛି ।” ସାଧକ ଦିହେଁ କହିଲେ, “ଯଦି ଆପଣ ନାରାୟଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଆମର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା । ଆପଣ ଆମପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ସେ ପ୍ରଶ୍ନଟି ପଚାରିପାରିବେ ?” ନାରଦ କହିଲେ, “ପ୍ରଶ୍ନଟି କ’ଣ ?” ସାଧକ ଦୁଇଜଣ କହିଲେ, “ଦୟାକରି ତାଙ୍କୁ ପଚାରିବେ ସେ କେବେ ଆମକୁ ଦର୍ଶନ ଦେବାକୁ ଆସିବେ ।” ନାରଦ କହିଲେ, “ଏଇଟା କିଛି ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପଚାରିବି ।”



ସାଧକ ଦୁଇଜଣ ଗଛ ଉପରକୁ ଉଠିଗଲେ । କିଛିଦିନ ପରେ ନାରଦ ପୁଣିଥରେ ଆସିଲେ । ସାଧକ ଦୁହେଁ ଆଗ୍ରହର ସହିତ କହିଲେ, “ଆପଣ ଆମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ପଚାରିଛନ୍ତି ତ ? ପ୍ରଭୁ କ’ଣ କହିଲେ ?” ନାରଦ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, “ନାରାୟଣ କହିଛନ୍ତି କି ସେ ତୁମମାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେବେ କିନ୍ତୁ ସମୟ ଲାଗିବ ।” ସାଧକ ଦୁଇଜଣ ପଚାରିଲେ, “କେତେ ସମୟ ?” ନାରଦ କହିଲେ, “ପ୍ରଭୁ କହିଛନ୍ତି ଏ ଗଛରେ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ପତ୍ର ଅଛି, ତୁମକୁ ଦର୍ଶନ ଦେବାକୁ ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ସେତିକି ବର୍ଷ ଲାଗିବ ।” ଦିହେଁ ଗଛକୁ ଚାହିଁ ଦେଖିଲେ । ଗଛଟିରେ ଅସଂଖ୍ୟ ପତ୍ର ଥିଲା । ତାଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ କହିଲେ, “ମୁଁ ଏତେ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିପାରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ ଘରକୁ ଚାଲିଲି । ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ଚେରମୂଳ ଓ କୋଳି ଖାଇ ବଞ୍ଚିବା ଅପେକ୍ଷା ମୋ’ ପତ୍ନୀର ହାତଡିଆରି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ତ ଖାଇପାରିବି । ମୁଁ ଏ ଗଛରେ ରହି ଖରା ଶୀତ ସବୁ ସହୁଛି; ଘରେ ମୁଁ ନରମ ଶେଯରେ ତ ଶୋଇପାରିବି । ଏଠାରେ ମୋର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ କିମ୍ବା ମୋ’ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ କେହି ନାହାନ୍ତି । ଘରେ ମୁଁ ମୋର ପୁଅଝିଅ ଓ ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ସହିତ କଥା ତ ହୋଇପାରିବି ।” ଏହିଭଳି ଚିନ୍ତା କରି ସେ ନିଜର ଜିନିଷପତ୍ର ଧରି ସେଠାରୁ ବାହାରିଗଲେ ।

ଅନ୍ୟ ସାଧକଟି ଚିନ୍ତା କଲେ, “ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଭଗବାନ ତାଙ୍କ ସାମନାରେ କେବେ ଉଭା ହେବେ । ପ୍ରଭୁ ଯେତେବେଳେ ଆସିବେ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି, ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିବେ ଏବଂ ସେ ତ ସମୟ ମଧ୍ୟ କହିଦେଇଛନ୍ତି । ମୁଁ ତାଙ୍କଠାରୁ ଭରସା

ପାଇଛି ।” ନାରାୟଣଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କ ହୃଦୟରେ ପ୍ରେମ ଭରିଗଲା ଓ ସେ ସେହି ଗଛକୁ ଫେରିଯାଇ ସାଧନାରତ ରହିଲେ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ଚିନ୍ତା କଲେ ଯେ ଭଗବାନ ତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେବେ ବୋଲି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି ଓ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ତାଙ୍କ ଦର୍ଶନଲାଭ କରିବେ, ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରଭୁ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଆସି ଉଭା ହେଲେ ।

ନାରଦଙ୍କୁ ବହୁତ କ୍ରୋଧ ଆସିଲା । ସେ ନାରାୟଣଙ୍କୁ କହିଲେ, “ପ୍ରଭୋ ! ଆପଣ ମୋତେ ମିଥ୍ୟାବାଦୀ କରିଦେଲେ । ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ କାହିଁକି ଆସିଲେ ? ଏବେ ଆପଣଙ୍କର ଆସିବାର କୌଣସି ପ୍ରୟୋଜନ ନଥିଲା । ଆପଣ ତ କହିଥିଲେ ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ ହଜାରେ ବର୍ଷ ଲାଗିଯିବ ।” ନାରାୟଣ କହିଲେ, “ଦେଖ ନାରଦ, ଜଣେ ସାଧକ ମନରେ ବିଚାରିଲେ, ମୁଁ କାହିଁକି ଆଉ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବି ଓ ସେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଫେରିଗଲେ । ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଭାବିଲେ, ମୁଁ ଭଗବାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଲାଭ କରିଛି । ତେଣୁ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ମୋତେ ଦର୍ଶନ ଦେବେ । ଯେତେବେଳେ ଆସ୍ଥା ଓ ସମର୍ପଣର ଭାବ ତାଙ୍କ ମନରେ ସୃଷ୍ଟ ହେଲା, ସମୟର ସବୁ ନିୟମ ତାଙ୍କପାଇଁ ଚଳିଗଲା ଏବଂ ମୁଁ ତାଙ୍କ ସାମନାରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲି ।”

ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ବଳରେ ହିଁ ସମର୍ପଣର ସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରିବ । ନଚେତ୍, ସମର୍ପଣର କୌଣସି ଏକ ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମେ ଅଟକିଯିବାପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହେବ । ତୁମର ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ନଆସିଲେ ତୁମର ଯାତ୍ରା, ତୁମର ସମର୍ପଣ, ତୁମର ନିଷ୍ଠା ସବୁକିଛି ବ୍ୟାହତ ହେବ । ତେଣୁ ସମର୍ପଣର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ମନର ପରିସରକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ତୁମର ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ ଏକ ସରଳ, ନିଷ୍ପାପ ଓ ବିନମ୍ର ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବ । ଗୁରୁଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଏହି ସଂପର୍କ ଜାରି ରହିପାରିବ ।

ତୁମେ ଯାହାକୁ ଜାଣିଛ ତାହା ପ୍ରତି ହିଁ ତୁମର ଆସ୍ଥା ଆଣିପାରିବ । ଯାହାଙ୍କୁ ଦେଖିନାହିଁ ଅଥବା ଜାଣିନାହିଁ, ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ତୁମେ କିପରି ସମର୍ପିତ ହୋଇପାରିବ ? ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ମୁନିରକ୍ଷିମାନେ ଏହି ବିଷୟ ଉପରେ ଚିନ୍ତନ କରି ଆସିଛନ୍ତି । ଏପରିକି, ‘ଭଗବଦ୍ ଗୀତା’ରେ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଜୁନ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି—

“ଏବଂ ସତତ ଯୁକ୍ତା ଯେ ଭକ୍ତାସ୍ତ୍ୱଂ ପର୍ଯ୍ୟୁପାସତେ

ଯେ ଚାପ୍ୟକ୍ଷରମବ୍ୟକ୍ତଂ ତେଷାଂ କେ ଯୋଗବିଭମାଃ ।” (୧୨:୧)

“ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମର ଉପାସନା କରନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ତୁମର ନିରାକାର ସ୍ଥିତିରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ତୁମକୁ ସାକାର ରୂପରେ । ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଉକୃଷ୍ଟ ?”

ଉତ୍ତରରେ କୃଷ୍ଣ କହୁଛନ୍ତି, “ମୁଁ ଉଭୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରେ । ଯେଉଁମାନେ ମୋର ନିରାକାର ସ୍ୱରୂପକୁ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଯେଉଁମାନେ ମୋର ସ୍ୱୀକାର ଉପାସନା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ମୋତେ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଉଭୟ ମାର୍ଗ ସମାନ ଭାବରେ ଉକ୍ତ ଓ ଶ୍ରେୟ ।” ମାତ୍ର, ସ୍ୱୀକାର ଉପାସନାର ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବା ସହଜସାଧ୍ୟ । କାରଣ ତାହା ତୁମର ମନକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ବିନ୍ଦୁରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରେ, ଯେ କି ତୁମର ଧ୍ୟେୟ ବା ଉପାସ୍ୟ । ସ୍ୱୀକାର ଉପାସନା ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେଲେ, ଦ୍ୱୈତଭାବ କ୍ରମଶଃ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଆସ୍ଥା ଓ ସମର୍ପଣର ବିକାଶ ଘଟିଲେ, ଦ୍ୱୈତଭାବର ସମାପ୍ତି ଘଟେ ଏବଂ ସ୍ୱୀକାର ନିରାକାରରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଛାତ୍ର ଉପରକୁ ଚଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ଯେପରି ପାହାଚର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେହିପରି ନିରାକାରରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱୀକାରରୁପୀ ଆଧାର ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ଏହି ସ୍ତରରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଆକାରବିହୀନ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ନିରାକାରର ଅବଧାରଣା କରିବା ଅଥବା ଚିନ୍ତନ କରିବା କିପରି ସମ୍ଭବ ? ‘ଓଁ’ କୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିରାକାର ସତ୍ତାର ପ୍ରତୀକ ଭାବରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ‘ଓଁ’ର ମଧ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱରୂପ ଅଛି ।

ତୁମେ ନିରାକାର ଧ୍ୟାନ କିପରି କରିବ ? ଶ୍ୱାସର ଧ୍ୟାନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଏକ ରୂପ ଅଛି, ଏକ ଅନୁଭୂତି ଅଛି । ଯଦି ମନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବ, ତାହାର ମଧ୍ୟ ଏକ ଶବ୍ଦତରଙ୍ଗ ଏବଂ ଏକ ରୂପ ଅଛି । ଜ୍ୟୋତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ଏକ ଆକାର ଅଛି । ମନ ଯେଉଁଠିରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କୌଣସି ନା କୌଣସି ଆକାର ଥାଏ । ତେଣୁ ସେହି ପରମତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହେବାକୁ ହେଲେ ଆକାର ବା ରୂପର ଆଧାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱୀକାର ଉପାସନା ଆସ୍ଥାକୁ ଜନ୍ମ ଦିଏ ଏବଂ ଆକାର ସାହାଯ୍ୟରେ ହିଁ ଜଣେ ସମର୍ପଣର ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ । ଯଦି ମନ ନିଜର ବଳବତ୍ତର ଲଜ୍ଜାର ବଶୀଭୂତ ନହୋଇ, ଆତ୍ମଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସମନ୍ୱିତ ରହେ, ତେବେ ତାହା ହିଁ ସମର୍ପଣର ସ୍ଥିତି । ମନ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଲେ ତୁମେ ଭୋଗମାର୍ଗରେ ଚାଲିବ । ଯେବେ ଆସ୍ଥାର ବିକାଶ ହେବ, ତେବେ ମନ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବ । ଏହି ଶିକ୍ଷା ଗୁରୁ ତୁମକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି- ମନକୁ ବାସନାରୁ ମୁକ୍ତ କରି ଆତ୍ମା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରିବା । ଗୁରୁ ଯେତେବେଳେ ତୁମକୁ ସେହି ପରମ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରାନ୍ତି ଏବଂ ତୁମେ ସେହି ଉପଲବ୍ଧିକୁ ଲାଭ କର, ସେତେବେଳେ ଜୀବନରେ ତା’ର ପରିଣାମ ସମର୍ପଣରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଆସ୍ଥାର ବିକାଶ: ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗର ତୃତୀୟ ଆଧାର ହେଉଛି ବିଶ୍ୱାସ । ଏହା କୌଣସି ବୌଦ୍ଧିକ ଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଆସ୍ଥାର ଅନୁଭବ ।



ଉପନିଷଦ୍ରେ ଗୋଟିଏ ଗନ୍ଧ ଅଛି । ଥରେ ଗୋଟିଏ ରାଜ୍ୟରେ ବହୁବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମରୁଡ଼ି ପଡ଼ିଲା । ଜଳାଭାବ ଯୋଗୁଁ ରାଜ୍ୟବାସୀ ବହୁତ କଷ୍ଟ ଭୋଗିଲେ । ବହୁ ସ୍ଥାନ ମରୁଭୂମିରେ ପରିଣତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା ଏବଂ ରାଜ୍ୟବାସୀ ସବୁଜ ପ୍ରାନ୍ତର ସନ୍ଧାନରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାଉଥିଲେ । ରାଜା ଜ୍ଞାନୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ବର୍ଷାକୁ ଆବାହନ କରିବାପାଇଁ ଏକ ଯଜ୍ଞର ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କଲେ ।

ଶୁଭ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବିଜ୍ଞ ପୁରୋହିତମାନଙ୍କ ଏକ ଦଳ ଆସି ସମ୍ମିଳିତ ହେଲେ ଓ ଯଜ୍ଞକାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କଲେ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମାସ ଧରି ଯଜ୍ଞ ଚାଲିଲା । ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଲୋକମାନେ ଏଥିରେ ଯୋଗ ଦେବାପାଇଁ ଆସୁଥିଲେ ଓ ମରୁଡ଼ିର ଅନ୍ଧ କରିବାକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଥିଲେ । ଥରେ ଜଣେ ବାଳକ ଏହି ଯଜ୍ଞ ଦେଖିବାକୁ ଆସିଲା । ସେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଛତାଟିଏ ଖୋଲି ଧରିଥିଲା । ଯଜ୍ଞରେ ଉପସ୍ଥିତ ଲୋକେ ତାକୁ ପରିହାସ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଓ କହିଲେ, “ତୁମେ ଛତା କାହିଁକି ଖୋଲିଛ ? ଏଠି କ’ଣ ବର୍ଷା ହେଉଛି ? ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ତାପ ତ ଅତି ପ୍ରଖର ହୋଇପଡ଼ିଛି, ଆଉ ତୁମେ ଏଠାରେ ଛତା ଧରି ଠିଆ ହୋଇଛ । ତୁମେ କ’ଣ ଭାବୁଛ ଯେ ବର୍ଷା ହେବ ?” ବାଳକଟି ଉତ୍ତର ଦେଲା, “ଆପଣମାନେ ବର୍ଷା ହେବାପାଇଁ ଯଜ୍ଞ କରୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏ ଯଜ୍ଞ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଯେ ବର୍ଷା ହେବ ସେଥିରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ବିଶ୍ଵାସ ନାହିଁ । ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଦୂର ଗାଁରୁ ଆସିଛି । ବିଶ୍ଵାସ ରଖୁଛି ଯେ ଏହି ଯଜ୍ଞଦ୍ଵାରା ନିଶ୍ଚୟ ବର୍ଷା ହେବ ଏବଂ ଆମ ରାଜ୍ୟକୁ ଯେଉଁ ବିପତ୍ତି ପଡ଼ିଛି, ତାହା ଦୂର ହେବ ।”

ପୁରୋହିତମାନେ ବାଳକର ଏଭଳି କଥା ଶୁଣି ଅବାକ୍ ହୋଇଗଲେ । ସେମାନେ ନିଜେ ଯଜ୍ଞ ସଂଚାଳନ କରୁଥିଲେ ଅଥଚ ସେମାନଙ୍କୁ ତାର ପରିଣାମରେ ବିଶ୍ଵାସ ନଥିଲା । ଛୋଟ ପିଲାଟିର କିନ୍ତୁ ବର୍ଷା ହେବ ବୋଲି ଗଭୀର ବିଶ୍ଵାସ ଥିଲା । ଆଉ ସତକୁ ସତ ବର୍ଷା

ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା । କିଛିଦିନ ଧରି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେଲା । ରାଜ୍ୟରେ ଘୋଟିଥିବା ବିପତ୍ତି ଦୂର ହେଲା । କେବଳ ଯଜ୍ଞର ପରିଣାମରେ ଆନ୍ତରିକ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ବାଳକଟି ଯୋଗୁଁ ଯଜ୍ଞ ସଫଳ ହେଲା ।

ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱାସର ଶକ୍ତି । ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ । ଯେଉଁ କଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଛ, ତାହା ଯେ ଦିନେ ନା ଦିନେ ସତ୍ୟରେ ପରିଣତ ହେବ- ଏହାହିଁ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱାସର ସଂଜ୍ଞା ।

‘ରାମଚରିତ ମାନସ’ରେ ଶବରୀ ଉପାଖ୍ୟାନର ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ଶବରୀକୁ ଷୋହଳ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା, ତା’ର ଗୁରୁ ତାକୁ କହିଥିଲେ, “ଦିନେ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମ ତୋ’ କୁଟୀରକୁ ଆସିବେ ।” ଶ୍ରୀରାମ କେବେ ଆସିବେ କୌଣସି ତାରିଖ, ବର୍ଷ ଓ ମାସ ସଂପର୍କରେ ସେ କହି ନଥିଲେ । ସେହି ଦିନଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଶବରୀ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିଲା ଯେ ଆଜି ଶ୍ରୀରାମ ତା’ର କୁଟୀରକୁ ଆସିବେ । ପ୍ରତିଦିନ ସେ ରାମଙ୍କ ଆଗମନପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିଲା । ତା’ର କୁଟୀରଟିକୁ ପରିଷ୍କାର କରୁଥିଲା । ଫଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଣୁଥିଲା, ଆସନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖୁଥିଲା ଯାହା କି ଜଣେ ମହର୍ଷିଙ୍କୁ ଅତିଥିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ତାକୁ ଅଶୀବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଏହିପରି କରୁଥିଲା, ଚଉପ୍ରସାରି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ତାଙ୍କ ଆଗମନର ପ୍ରତୀକ୍ଷା ରଖିଥିଲା । ତୁମେ କ’ଣ ଶବରୀ ଭଳି ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରିପାରି ଆ’ନ୍ତ ? ତିନିଦିନ ପରେ ତୁମେ କହିଥା’ନ୍ତ, “ତୁମେ ଯେବେ ଆସିବ, ମୁଁ ତୁମର ସବୁ ଆୟୋଜନ କରିବି ।” ତୁମର ମନୋଭାବ ଏହା ହିଁ ହୋଇଥା’ନ୍ତା । ମାତ୍ର ଶବରୀର ଗୁରୁବାକ୍ୟରେ ଦୃଢ଼ ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲା । ଗୁରୁ କହିଥିଲେ, “ଶ୍ରୀରାମ ତୋ’ ଘରକୁ ଦିନେ ଆସିବେ” ଏବଂ ସେ ଅଶେଷ ଯୌର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ସେ ଦିନଟିକୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରିଥିଲା । ସମୟ ଗଢ଼ି ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା’ର ଯୌର୍ଯ୍ୟରୂପି ଘଟି ନଥିଲା ।

ଏହିସବୁ ଉଦାହରଣ ତୁମର ମନଃସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ ତୁମକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଏମାନେ କେବଳ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଐତିହାସିକ ଚରିତ୍ରର ଉଦାହରଣ ନୁହନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମନର କେତେକ ସ୍ଥିତି, ଯାହାର ବିକାଶ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେତେବେଳେ ଆମର ଆନ୍ତରିକ ଭାବନାରେ ତୀବ୍ରତା ଦେଖାଦିଏ, ଏହି ମାନସିକତାର ବିକାଶ ହୁଏ ।

ତ୍ୟାଗ, ସମର୍ପଣ ଓ ବିଶ୍ୱାସ, ଏହି ତିନୋଟି ସାଧନର ବିନିଯୋଗ କରି ତୁମେ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ଯାଇପାରିବ । ତୁମେ ଯେତେଯେତେ ଏ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବ, ତୁମର କାମନା, ବାସନା ଓ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ପାଇବ ଓ ମନ ବନ୍ଧନମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ । ମନକୁ ଅନୁରକ୍ଷିତ କରିଥିବା ଶିକୁଳିଟି ଖସିଯିବ ଏବଂ ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜଗତ୍ ଓ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ । ସେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ଦିବ୍ୟ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ

ରୂପାନ୍ତରିତ ପ୍ରକୃତିକୁ ପୁନଃ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଯିବ । ତୁମେ ନିଜ ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ସହ, ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ସହ ଓ ଗୁରୁଙ୍କ ସହ ଏକ ଚିରନ୍ତନ ବା ଶାଶ୍ୱତ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଯେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଗୁରୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ଉର୍ଜା ଜୀବନ୍ତ ଓ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ସେହି ପ୍ରକାର ଶିଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କ ଉର୍ଜା ସଦା ଜାଗ୍ରତ ଓ ଜୀବନ୍ତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ଲାଗେ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରାପ୍ତି

ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ନିବୃତ୍ତି ଏହି ଦୁଇଟି ହିଁ ଜୀବନର ମାର୍ଗ । ଯେଉଁ ମୌଳିକ ନିୟମ ବା ଆଚରଣବିଧି ସଂପର୍କରେ ଆମେ ଆଲୋଚନା କଲେ, ଏହାକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ହିଁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଏକ ଉତ୍କର୍ଷ ଆସିପାରିବ । ତୁମେ ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, କେବଳ ଏହାକୁ ଏକ ଉନ୍ନତ ସ୍ତରକୁ ନେବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନିଜର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ଉନ୍ନତ ଓ ନିୟମବଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ବା ସମାଜ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିବା ସହିତ ଆନ୍ତରିକ ସଚେତନତାର ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ଘଟିବ । ସେଥିପାଇଁ ବିଧିଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଅନୁଶାସନ, ସଂଯମ ଓ ସାଧନା । ଯେଉଁମାନେ ନିବୃତ୍ତି ମାର୍ଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ତ୍ୟାଗ, ସମର୍ପଣ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ହେବ । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ହିଁ ତୁମେ ନିଜର ଜନ୍ମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ସାର୍ଥକ କରିପାରିବ; ଅନ୍ତର୍ଜ୍ୟୋତିର ଉପଲବ୍ଧି ସହିତ ଆଲୋକର ନଗରୀ ବୁଦ୍ଧପୁରୀକୁ ନିଜର ଯାତ୍ରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବ ।





ସ୍ବାମୀ ନିରଂଜନାନନ୍ଦ ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ରାଜନନ୍ଦଗାଓଁ (ଛତିଶଗଡ଼)ଠାରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଜନ୍ମରୁ ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ବାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ମାତ୍ର ଚାରିବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ମୁଙ୍ଗେରଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ବିହାର ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗୁରୁଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ଆସି ରହିଥିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ଯୋଗନିଦ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମର ଗହନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ୧୯୬୧ ମସିହାରେ ସେ ଦଶନାମୀ ସନ୍ନ୍ୟାସ ପରଂପରାରେ ଦୀକ୍ଷିତ ହେବା ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଏଗାର ବର୍ଷ ବିଦେଶରେ ରହି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିପୁଣତା ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି ସହ ପରିଚୟ ଓ ଜ୍ଞାନଲାଭ କରିବା ପରେ ସେ ଯୁରୋପ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରେ ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଆଶ୍ରମମାନ ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ ।

୧୯୮୩ ମସିହାରେ ଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ସେ ଭାରତ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଗଙ୍ଗାଦର୍ଶନଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ବିହାର ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଶିବାନନ୍ଦ ମଠ ଏବଂ ଯୋଗ ଶୋଧସଂସ୍ଥାନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂଚାଳନ କରିଥିଲେ । ୧୯୯୦ ମସିହାରେ ସେ ପରମହଂସ ସନ୍ନ୍ୟାସ ପରଂପରାରେ ଦୀକ୍ଷିତ ହେଲେ ଏବଂ ସ୍ବାମୀ ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ବତୀଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ଭାବରେ ଅଭିଷିକ୍ତ ହେଲେ । ୧୯୯୪ ମସିହାରେ ଦେଶରେ ଯୋଗର ସର୍ବପ୍ରଥମ ବିଶ୍ବବିଦ୍ୟାଳୟ ବିହାର ଯୋଗ ଭାରତୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ସହିତ ମୁଙ୍ଗେରଠାରେ ଯୋଗ ପ୍ରକାଶନ ଟ୍ରଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ୧୯୯୫ ମସିହାରେ ବାଳକବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାଳ ଯୋଗମିତ୍ର ମଣ୍ଡଳର ଶୁଭାରମ୍ଭ କଲେ, ଯାହାକି ଏକ ବୃହତ୍ ଯୋଗ ଆନ୍ଦୋଳନ ଥିଲା । ମୁଙ୍ଗେରଠାରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସଂଚାଳନ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ବର ସାଧକମାନଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ହେତୁ ତାଙ୍କୁ ଅନେକଥର ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ୨୦୦୯ ମସିହାରେ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଜୀବନର ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତାଙ୍କ ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ଆଦେଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ।

ସ୍ବାମୀ ନିରଂଜନାନନ୍ଦ ଯୋଗ, ତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ଉପନିଷଦ ଉପରେ ବହୁ ପ୍ରାମାଣିକ ଓ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ପୁସ୍ତକ ଲେଖିଛନ୍ତି । ଯୋଗଦର୍ଶନ, ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ତଥା ଜୀବନଶୈଳୀର ସମସ୍ତ ପକ୍ଷ ସଂପର୍କରେ ତାଙ୍କର ବିଶେଷ ପ୍ରଜ୍ଞା ଓ ଜ୍ଞାନ ରହିଛି । ପ୍ରାଚୀନ ପରଂପରା ସହିତ ଆଧୁନିକତାର ଏକ ସଫଳ ସମ୍ମିଶ୍ରଣ କରିବା ସହିତ ସେ ଗୁରୁଙ୍କ ମିଶନକୁ ଆଗକୁ ନେବା ପାଇଁ ମୁଙ୍ଗେରଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅଛନ୍ତି ।



ଜଣେ ପଥିକ ଥିଲେ ଯେ କି ଅନନ୍ତ କାଳରୁ ଯାତ୍ରା କରିଆସୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ନିଜର ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ପାରି ନଥିଲେ । ସେହି ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳଟି ବହୁତ ଦୂର ଥିଲା । ତାହା ଥିଲା ଆଲୋକର ନଗରୀ ‘ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ’ ଓ ସେହି ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ ଥିଲା ଆତ୍ମାରାମ ।

୨୦୦୯ ମସିହାରୁ ସ୍ୱାମୀ ନିରଂଜନାନନ୍ଦଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ମୁଙ୍ଗେରଠାରେ ଯୋଗଦୃଷ୍ଟି ସତ୍ସଙ୍ଗ ଶୃଙ୍ଖଳା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପକ୍ଷ ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ ସ୍ୱାମିଜୀଙ୍କ ଏହି ନୂତନ ଜୀବନଶୈଳୀର ଏକ ପ୍ରତିଫଳନ ମାତ୍ର ।

ସୁଭଜ ହିମାଳୟ ପର୍ବତରେ ଧ୍ୟାନ ଓ ମନନରେ କିଛିଦିନ ଅତିବାହିତ କରିବା ପରେ ସ୍ୱାମିଜୀ ଗଙ୍ଗାଦର୍ଶନ ଫେରିଆସିଥିଲେ ଏବଂ ସେଠାରେ ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ସତ୍ସଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ବିଷୟବସ୍ତୁ ‘ପ୍ରବୃତ୍ତି’ (ସଂସାର ସହ ନିବିଡ଼ ଆସକ୍ତି) ଓ ‘ନିବୃତ୍ତି’ (ଭୌତିକ ଜଗତଠାରୁ ପୃଥକ୍ ରହିବା) ଉପରେ ଆଧାରିତ ଥିଲା ।

‘ଆତ୍ମାରାମ’ ଏବଂ ଆଲୋକର ନଗରୀ ବ୍ରହ୍ମପୁରୀ ଅଭିମୁଖେ ତାଙ୍କର ଯାତ୍ରା- ଏହି ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ଗନ୍ତବିକୁ ସେ ନିଜ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନର ଉପକ୍ରମଣିକା ରୂପେ ସ୍ଥାନିତ କରିଛନ୍ତି । ଅନେକ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ମିଳିଛି: ସାଂସାରିକ ଜୀବନରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାର ଆଧାର ଓ ବିଧି ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଅବସରରେ ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ତା’ ପକ୍ଷରେ କ’ଣ କରଣୀୟ ଏବଂ ଏହି ଯାତ୍ରାରେ ଜଣେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକର ଭୂମିକା କ’ଣ, ସେ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରିଛନ୍ତି ।

